

フィリピン政府観光省認定



フィリピンをもっと知ってもっと楽しむ【ナビマニラ】

無料

FREE

ご自由にお持ち帰りください。

naviManila

毎月第1日曜日発行

創刊100号

April

2023

Vol.100

夏だ!海だ!
マニラスポーツだ!!

It's Summer,
Be an Aquaholic



読者プレゼント
ホテルオークラマニラ宿泊券
A1プレミアムしゃぶしゃぶ
食事割引券が当たる!

セブの旬な情報いっぱい【ナビセブ】

naviCebu

新創刊

特集

カオハガン島

「本当の豊かさとは何か」

カオハガン島が気づかせてくれる多くのこと





SÄNTIS
Delicatessen
Euro-Swiss
Food Incorporated

CHEESE HUNGARIAN



THE ORIGINAL
**RIB SHACK
RED**
A WINE BY DOUGLAS GREEN
Douglas Green



RIB SHACK RED VINTAGE BLEND

TASTES LIKE:

A full bodied, juicy red with generously wooded guts to support sumptuous ripe dark berry fruit glory with awesome texture from chunky ripe tannins and a rewarding smooth finish packed with plenty of berry fruit character and savoury smoky oak spice.

GOOD FOR:

At its best at a barbeque for friendly sipping around the fire or the ultimate enjoyment with a sizzling steak, sticky ribs, BBQ burgers or meaty meals like hearty stews, roasts or casseroles. Smooth and fruity to best enjoy whilst young and juicy, yet it substantial structure will keep for up to 5 years



WOODEN HORSE STEAKHOUSE
 G/F Unit 2&3 Molito Commercial Complex, Alabang Zapote Rd., Muntinlupa City
 ☎ 02-8659-7522 / 0927-460-2495 ✉ wh_steakhouse@yahoo.com

WOODEN HORSE STEAKHOUSE
 THE BEST STEAK IN TOWN!

BUSINESS HOURS
 SUNDAY-THURSDAY 11:00 - 14:00/17:00 - 21:00
 FRIDAY & SATURDAY 11:00 - 15:00/17:00 - 21:00

CERTIFIED ANGUS BEEF
 SINCE 1978




樂天皇朝
PARADISE DYNASTY
 LEGEND OF XIAO LONG BAO

S MAISON | SM AURA | THE PODIUM

UNVEILING THE WORLD'S FIRST
 8 INTERNATIONAL FLAVOURED
 XIAO LONG BAO

Award-winning



Hatsu Hana-Tei
 はつはな亭

ネギトロ巻き
**NEGITORO
 MAKI**
 (8 Pcs)
 Php 565.00

2/F, Herald Suites, 2168 Don Chino Roces Avenue, Makati City, 1231
FOR ORDERS, CALL: (632) 7759 6270
 Globe/Viber: 0917-316-9250

HERALD SUITES
 Where I'd like to be

ご挨拶

naviManila

『ナビマニラ』100号を迎えて

まにら新聞発行の月刊フリーペーパー『ナビマニラ』は、本号で創刊100号を迎えます。読者および広告主の皆様にご挨拶申し上げます。

2008年8月に季刊誌として創刊した『ナビマニラ』は、これまでにいろいろな変化を経験してきました。月刊誌となり、スタイルが変わり、コロナ禍で発行を停止せざるを得ないときもありました。オンラインでの配信を始め、2021年6月には本誌をリニューアルしました。そして、この100号から Howdy Lemon Inc. との提携により、『ナビセブ』をお届けします。

創刊から約15年を経て、編集制作に携わるスタッフも変わりました。そんな中で、創刊時から変わらないものがあります。それは、フィリピンの楽しさを見つけ、読者の皆さんと共有するということ。読者の皆さんと一緒に、フィリピンのことをもっとよく知りたいという思いです。「気になるお店を見つけた」「週末に街歩きに行きたくなった」「休暇に家族や友達と旅行へ」。こんなふうに、皆さんが何か行動をしたくなるきっかけを『ナビマニラ』が提供できたなら、これほどうれしいことはありません。

読者の方から寄せられるお声に、制作現場は励まされ、誌面作りの参考とさせていただきます。これからも忌憚なきご意見をお聞かせください。

私たちにとって100号は到達点ではなく、通過点です。『ナビマニラ』はさらにおもしろく、楽しく、役に立つ情報をお届けしてまいります。今後とも何卒よろしくお願いいたします。



STEP JP PRINTING
SERVICE INC.
代表取締役社長
日刊まにら新聞
ナビマニラ
発行人 池田 葵
Aoi Ikeda

naviCebu

『ナビセブ』創刊にあたって

セブで Howdy English Academy およびレストラン Kitchen Lemon を展開する私たち Howdy Lemon Inc. の母体は、社会福祉法人檸檬会（本部・和歌山県）を中心とするレイモンドグループです。当法人は、「カラフルな○△□（こせい）が、凹凸（ひずみ）ある世界で躍動する、ソーシャル・インクルージョンの実現」をビジョンとし、様々な社会課題に対し、事業を通して新たな社会価値を創造することで問題解決に取り組み、より多くの方と幸せを分かち合える社会づくりを目指しています。

2020年のパンデミック以降、セブを含め世界は大変な苦難を経験してきました。このような状況の中、お世話になってきた日本の方々のみならず、セブのために何かしたいという思いを込めて、まにら新聞社の協力のもと、レイモンドグループの新しい一員として『Navi Cebu (ナビセブ)』が誕生しました。

『ナビセブ』は、セブを愛し、セブを知り尽くす、情熱にあふれたスタッフが飲食店、ショッピングセンター、観光スポット、人々の出会いの場など、セブに関するあらゆる情報を発信するメディアです。旅行者、留学生、セブを訪れるすべての人々にとって忘れられない体験ができる、そんな情報をお伝えしたいと思います。

セブの魅力を発信すると同時に、これからの時代に向けて、皆さんと一緒に、楽しくて素敵な「未来」と「希望」を描ける場を提供し続けること。それが、私たち『ナビセブ』の思いです。



Howdy Lemon Inc.
ナビセブ
代表 中川 慶吾
Keigo
Nakagawa

2023年4月2日発行

夏だ!海だ! マリンスポーツだ!!

- 4 フィリピンはダイバーの楽園
ダイバーを魅了する海の多様性
インタビュー Pacifico Azul Resort 益田明さん
- 6 めざせ!ライセンス取得/ダイビング
- 12 絵のように楽しむ海中世界/シュノーケリング
- 14 フィリピンで波乗りデビュー!/サーフィン
- 16 いちご、イチゴ、苺がいっぱい
ラトリニダッド・ストロベリーフェスティバル2023
- 20 100号記念ツアーレポート
ハンドレッド・アイランド
- 19 イベントガイド
- 23 フィリピン・ワールド
- 26 北の町バギオから
- 28 マニラで直撃一問一答 Q25



「ナビマニラ」「日刊まにら新聞」への広告掲載、
店舗・会社での「ナビマニラ」配布設置について
(02) 8551-8238 / 8807-8918
ads@manilashimbun.com (日本語)
記事について (02) 8551-8238
contact@navimanilaph.com (日本語)

ナビマニラウェブサイト
www.navimanilaph.com



ナビセブウェブサイト
www.navicebuph.com



日刊まにら新聞ウェブサイト
www.manila-shimbun.com



まにら新聞ナビマニチャンネル



ナビマニラ配布場所リスト
Navi Manila Distribution
Points



発行 日刊まにら新聞
STEP JP PRINTING SERVICE INC.
代表 池田 葵 Aoi Ikeda

編集 時澤 圭一 Keiichi Tokisawa
荒田 玲音 Rene Arata

デザイン Lihua

広告 ティナ・ロドリゲス Tina Rodriguez

ナビセブ Howdy Lemon Japan Inc.

代表 中川 慶吾 Keigo Nakagawa

編集/広告 高橋 れいな Reina Takahashi

ナビマニラ編集部・広告部

3F, S Division Building, 928 Arnaiz Ave.,
Makati City, Metro Manila

ナビセブ編集部・広告部

TF Building, M.L. Quezon St., Casuntingan,
Mandaue City, Cebu

© 日刊まにら新聞

The Daily Manila Shimbun 2023

●本誌記事の無断転載を禁じます。●本誌掲載の内容は取材時点のものであり、予告なく変更されている場合があります。●本誌掲載内容による損害、トラブル等については当社は責任を負いません。

naviCebu

- 32 「ナビセブ」発刊にあたっての祝辞
在セブ日本国総領事 山地秀樹
- 34 特集 カオハガン島
「本当の豊かさとは何か」
カオハガン島が気づかせてくれる多くのこと
- 38 セブで今話題の
「モダン&カジュアル」レストラン
- 40 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人
Michael Karlo さん
- 42 セブ不動産情報
- 46 セブ島お役立ち情報
- 47 懸賞付き 読者アンケート
- 48 Staff Diary @928



萬里 BANRI NOODLE HOUSE

sushi bar and japanese restaurant

地元の人に絶大な人気を誇る

老舗の日本食レストラン。たくさんのファンがいます。新鮮なネタを厳選したお寿司や、丼物、麺類など、和食から中華まで品揃え豊富で、常連の舌も飽きさせません。日替わりランチメニューも豊富で常時10種類ほどあります。毎日少しずつ入れ替わるランチを楽しむのもいいですね。



バニラッド店 Tel. (032)234-0788
Crossroads Mall, Banilad, Cebu City

夏だ！海だ！ マリンスポーツ

太陽が燦燦（さんさん）と輝き、肌に日差しが照りつける。4月はフィリピンの夏到来！ そんな夏の訪れを感じたならば、行くべきところはやっぱり海。ビーチパラダイス・フィリピン、マリンスポーツの世界へようこそ！

The sun shines bright and beats down on the skin. Summer is here. It's a perfect time to go to the beach. Let's dive into the world of water sports and be an aquaholic this summer!

Text & Photo
荒田玲音 Rene Arata
深田莉映 Rie Fukada

It's Summer, Be an Aquaholic

Photo: Pacifico Azul Resort

フィリピンはダイバーの楽園

なぜフィリピンの海はダイバーたちを惹きつけるのか。

アニラオでダイブリゾートを運営するベテランインストラクターの益田明さんにインタビュー。フィリピンのダイビングの魅力について聞きました。

Why does the Philippines keep attracting divers from all over the world? Navi Manila interviews Mr. Akira Masuda, the manager of Pacifico Azul and a seasoned instructor, about diving in the Philippines.

※掲載の情報は2023年3月上旬時点の取材に基づいています。

世界に誇る生き物の多様性

温暖なフィリピンは、もちろんマリンスポーツにふさわしい国。大都市から海までのアクセスが良いことも、フィリピンでマリンスポーツが楽しめる理由の一つでしょう。

ダイビングに関していえば、フィリピンはコーラル・トライアングル、すなわち世界のサンゴの種の30%以上が生息し、3,000以上の種類の魚が集まる「海のアマゾン」と呼ばれる海域に属していて、水中生物の多様性はアジア有数。特にアニラオは、プランクトンが多く生息し、他の地域では見られない小さな魚なども簡単に見ることができます。

また、日本と異なり四季のないフィリピンでも、季節によって微妙に海の中の様子が変わるのも面白いところ。アニラオには、小さい魚が多い時期、卵を産む時期、オスとメスの魚がペアになる時期といろいろあります。実は、アニラオの多様性が世界各地から注目されるようになったのは2005～06年以降。地元の人にとっては、いろいろな魚がいることは当たり前だったため、一般に広く知られることはなかったようです。

飽きない海、アニラオ

私はフィリピンに移住する前からダイビングインストラクターの資格を持っていて、1000本以上潜った経験がありました。ダイビングを始めたきっかけは、テレビでジンベイザメのドキュメンタリーを見たことです。なので、ジンベイザメに特別な思いを持っていたのですが、フィリピンではジンベイザメが思った以上に簡単に見られることには驚きましたね。

海中では生き物により近づくことができるのが、ダイビングの最大の魅力。特にアニラオの生き物はダイバー慣れしていてなかなか逃げないので、じっくり見ることができます。また、海洋学者が分類できていないような魚も生息していて、今もプライベートで潜っていても、仕事で案内をしても飽きません。自分で学ぶとともに、お客様からもいろいろ学びながら、常に海の世界についての知識を得ています。海の世界に飽きることなく、ベストの海で最高のダイビングを皆様に提供し、喜んでいただけることこそ、私がフィリピンに滞在し続けている理由です。

ツッパだ!!

Profile

フィリピン在住23年。首都圏モントェルパ市で8年半駐在員として勤務後、ダイビングを仕事にすることを決意。パシフィック・ブルー（レガスピ店）を経て、現在はアニラオ店の運営を担う。ダイビング本数通算2,600本以上。東海大学経営工学部卒。「フィリピンでのあだ名はJin。ジンペイザメから名付けられました」

益田 明 さん
Masuda Akira
パシフィック・アズール
マネジャー



ダイバーを魅了する海の多様性

アニラオでダイバーになろう！

フィリピンでのダイビングライセンス取得をおすすめする点を挙げるなら、まず第一に水温が比較的高いということ。そのため身体が冷えすぎることなく、休憩を挟みつつ連続して海中での実技講習を受けることが可能です。次に、日本で取得する場合と比較して、価格が安く抑えられる点が挙げられます。このようなメリットから、フィリピン在住の日本人の方はもちろん、日本からもアニラオにダイビングライセンス取得を目的にたくさんの方がいらっしやいます。フィリピン在住者の方にとってはライセンスを取得した後、日帰りで手軽に潜りに来ることができますし、家族と一緒に気軽に来ること

ができることも大きなメリットといえるでしょう。

いきなりダイビングの講習を受けるのは不安という方には、まず体験ダイビングを楽しんでいただくことをおすすめします。

海の中の浮遊感が好きでダイビングに夢中になる人もいれば、魚が好きな人や、海中探検を楽しみたいという人もいます。アニラオは初心者からベテランまで楽しめる海で、楽しみ方も人それぞれ。始めるまでは敷居が高いと思われがちですが、ぜひ思い切ってチャレンジしてほしいですね。

World Class Biodiversity

The Philippines is obviously one of the best countries to enjoy water sports. It is surrounded by the seas, and they are conveniently accessible from the cities. When it comes to diving, the Philippines is renowned for good diving spots as the country belongs to the Coral Triangle where more than 30% of corals in the world and over 3,000 fish species cohabit. The biodiversity of the Philippine waters is Asia's top level. Some fishes are found only in Anilao. It is interesting to see there are seasons underwater and certain creatures act depending on the seasons such as spawning and mating.

I was really surprised to know divers could meet whale sharks easily.

In Anilao, you can see sea creatures closely since they are used to divers. There are still a lot of species that are not yet classified. I have never been bored of diving in Anilao. It is always exciting to explore the underwater world of the Philippines.

Be a Diver in Anilao

One of the merits of getting a diver license in the Philippines is that you don't need to suffer from the coldness of seawater. It enables you to take continuous training. The affordable course fee is another merit. Not only Japanese living in the Philippines, but also those who fly from Japan come to Anilao just to take the course. Anilao is suitable for a family trip and convenient to visit from Manila as well.

Anilao Never Tires Divers

Before moving to the Philippines, I already had a diving instructor license with over 1000 diving experiences. Watching a documentary program featuring whale sharks on TV motivated me to be a scuba diver. I like whale sharks and they are special to me. When I came to the Philippines,

If you are an absolute beginner and anxious about taking a course without diving experience, trying an introductory diving is highly recommended. Don't hesitate to start diving. Just take a step forward and dive into the water.

めざせ、 ライセンス取得！

フィリピンには、世界中からダイバーがやってきます。これからダイバーを目指そうと思っている人にも、フィリピンはうってつけの場所。そこで初心者代表として、荒田記者が実際にバタガス州アニラオのパシフィコ・アズール・リゾートでライセンス取得に挑戦しました！

For those who want to be a scuba diver, the Philippines is a perfect place to get a scuba diving certification. A Navi Manila reporter takes a diving course at Pacifico Azul Resort in Anilao, Batangas!

オープンウォーターダイバーへの道のり・What is an Open Water Diver?

ダイビングライセンスを初めて取得する人は、まずオープンウォーターダイバーライセンスの講習を受け、ダイバーとして必要な基礎知識や技術を習得する。パシフィコ・アズール・リゾートでは最短2日間で全講習を終え、ライセンス取得が可能。

Beginners are required to take an open water diver certification course, learning knowledge and skills of scuba diving, before taking any other courses. Pacifico Azul offers a two day course.

Day 1



8:00 到着、チェックイン



人懐こいネコちゃんたちがお出迎え



8:15 朝食



バイキングスタイルの
おいしいご飯！



8:45 講義開始



PADI 公式ビデオ
視聴と講義

日本語なので専門用語も心配無用



講義前に渡される教材、ダイビング・ログブック、レクリエーショナル・ダイブ・プランナー



12:30 講義終了、昼食



13:30 実技講習開始

器材の取り扱い方法や準備の仕方をベテランインストラクターのリトさんが丁寧に説明してくれる



15:00 ダイブ1本目

器材を背負って、いざ出陣





このハンドシグナルを覚えてくださいねー

今回のダイブでトレーニングする内容を確認



16:50 ダイブ2本目



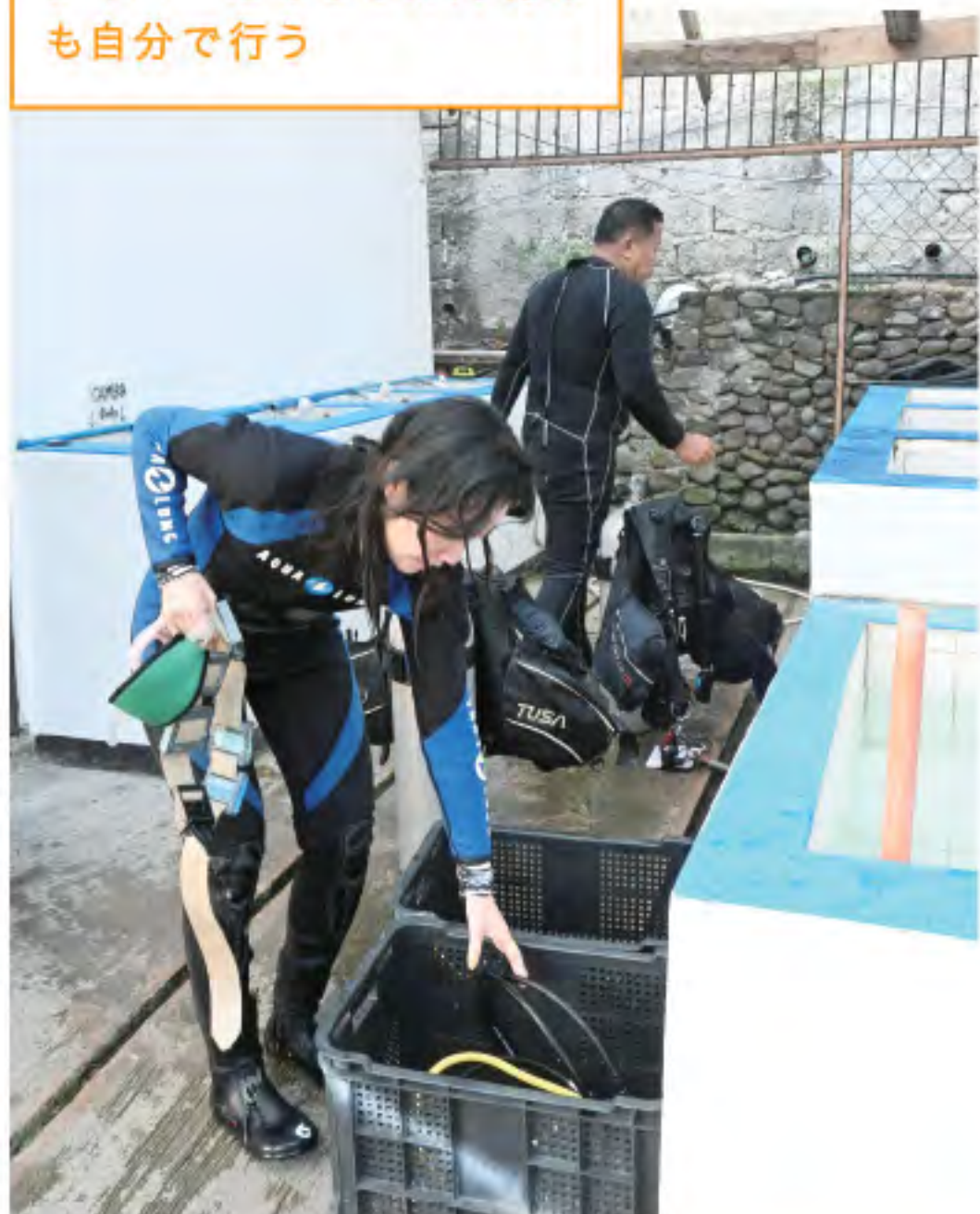
重いタンクを降ろすときはゆっくりと

海から戻ってきたときにはすでに綺麗な夕日が



17:30 器材の片付け

ダイバーはもちろん片付けも自分で行う



17:45 実技講習終了



夕食&自由時間

Day 2



7:00 朝食



8:30 実技講習開始



9:00 ダイブ3本目

2日目からは椅子に置いた器材を自分で背負う練習をする



10:45 ダイブ4本目

最後のダイブに行ってきます！



だんだん慣れてきた！
楽し～



12:30 実技講習終了、昼食

食事のクオリティーと親切なスタッフもパシフィコ・アズールをおすすめしたい理由の1つ





13:30 講義開始

試験前に重要なダイブプランについての講義



14:00 筆記試験

試験は全問日本語で四択。講習で習ったことを思い出して解く！



14:45 筆記試験終了、評価



15:00 講習終了



気力集中・充実の2日間

最短コース2日間のライセンス取得講習は、体力と気力が試される面もあり、目標に向けてのまさに充実の2日間だった。海での実技講習が始まると、インストラクターから出される課題をこなすことで精一杯になってしまう。そんな中でも課題の合間にファンダイビング要素が取り入れられており、本来の目的である「楽しむこと」を忘れずに講習を受けることができた。

ダイビングのライセンスは、1回取得すれば更新や期限切れがない一生モノ。さらに今回取得したPADIのライセンスは全世界のダイブスポットで通用する。フィリピン

在住者はこのライセンス取得に絶好の環境を活用して、ぜひダイバーを目指してはいかがだろうか。

Learn at a Desk and Underwater

During the two day intensive course, a potential diver learns from lectures and practical skills on the beach and underwater, covering how to use equipment and explore the underwater world safely. Once you get a Padi open water diver certification, it does not expire. You can enjoy diving all over the world as your passion in life!

初ダイビング

ライセンス取得に向け奮闘する荒田記者（左）と筆者。海の中で会うと感慨深いものがあった。



Photo: Pacifico Azul Resort

ダイビングライセンス取得をめざす荒田記者に同行した深田記者。アニラオのパシフィコ・アズール・リゾートで生まれて初めての「体験ダイビング」に挑戦!!

海洋恐怖症もなんのその

実は筆者は海洋恐怖症で、海の写真を見るだけで動悸がすることもあった。だが「せっかくフィリピンにいるんだから!」とシュノーケリングをやってみたところ見事にハマった。そこで今回、さらに未知の世界への好奇心と、記者としての使命感に駆られ、いざ体験ダイビング挑戦を決意した次第である。

ター)は「大丈夫」と根気強く付き合ってくれた。呼吸と最低限のことに気をつけていれば、安心して景色を楽しめるのが、体験ダイビングのいいところだ。そしてシュノーケリングに比べて、ずっと生き物に近づくことができるのが魅力。潜水中、バディは何度も「OK?」と声をかけてくれるので心強く、一つ一つ手順をこなしていくことで徐々に自信もついた。

遭遇に興奮、自然に感動

体験ダイビングで潜れるのは12mまでで、今回は約30分ほど。最初は呼吸に気を取られて景色に集中できなかったが、慣れというより目の前に広がる世界に心を惹かれ、気づいた時には自然とリラックスできている自分に驚いた。また、バディがバブルリングを披露してくれたり、イソギンチャクを揺らしたり、サンゴに隠れた生き物を見せてくれたりした。はしゃぐ私に気をよくしたバディの得意げな表情(といっても目だけだが)も印象的だった。そして、ビギナーズラックとでも言うべきか、初の体験



Photo: Pacifico Azul Resort

簡単な説明を受け、まずは浅瀬で練習。口呼吸が超苦手、目に海水が入るかも、耳抜きできるか、一度潜ると後戻りできないなどと不安に襲われ、何度かパニックに陥りかけたが、一緒に潜るフィリピン人のバディ(インストラク



バディを務めてくれたインストラクターのイーボイさん



Photo: Pacifico Azul Resort

ダイビングでなんとウミガメに遭遇した！ バディも目を大きく開いて必死で私に伝えてくれ、2人で大興奮。ゆっくりと海面に向かうウミガメを眺め、ふと上を見ると、降り注ぐ太陽の光の筋が。そのやさしい光を見ていると、自分がアニラオの海に受け入れてもらえたような気持ちになった。この水中の光を見るためにまた潜りたいと思うほど心が動かされた。

近くの生き物に集中しながらも、時に上を見上げたり周りの広い景色に視界を移してみたり。海洋恐怖症の私が海の世界に心惹かれ、幸福感

に包まれて体験ダイビングを終えるなんて、想像していなかった。今回ダイビングライセンスを取得した同僚を見ながら「フィリピンの海でダイビング、これは確かに『沼』だぞ」と心の中でつぶやく。私もダイビングに本格的に挑戦するか悩んでいる。



Photo: Pacifico Azul Resort



パシフィコ・アズール・リゾート Pacifico Azul Resort

Barangay Ligaya, Mabini, Batangas

マニラから車で2～3時間で行ける日本人経営のダイブリゾート。「パシフィックブルーダイブセンター」のアニラオ直営店として、ダイビングやシュノーケリングなどのマリンアクティビティサービスを20年以上に渡り提供している。日本人スタッフ常駐。



オープンウォーターダイバー ライセンス (PADI, CMAS)

講習所要日数：2日間（1泊2日または日帰り2日間）

講習費：18,500ペソ

環境保護税：200ペソ×2日間

ホテル宿泊費（1泊）：4,000ペソ

その他、食費など。

（2023年3月取材時点）



特典

パシフィコ・アズール・リゾートにて体験ダイビングを受けた方は講習受講時
講習料3,000ペソ引き

講習修了日から1年間
**器材レンタル
(1,000ペソ) 無料**

※2023年3月上旬時点



Photo: Pacifico Azul Resort



photo: Pacifico Azul Resort



絵のように楽しむ 海中世界

マリンスポーツの入門にピッタリのシュノーケリング。まずはフィリピンの海と戯れてみよう。一度経験したら、きっと夢中になってハマるはず！

Snorkeling is a perfect gateway to the marine sport world. Fun to swim like fish, you will be hooked on the excitement of snorkeling.

フィリピンにいるなら海を楽しまなければもったいない！ とやる気を掻き立てられて、昨年アニラオで始めたシュノーケリング。これまでのシュノーケリング経験は、すべてアニラオの海。3回目となる今回も縁あってアニラオへ。パシフィコ・アズール・リゾートからダイバーと一緒にボートでダイビングスポットへ行き、シュノーケリングを楽しんだ。

ライフジャケットを着ると強い浮力でうまく泳げない気がしたので、自分の泳力だけを信じて海へ。シュノーケリングは、体力や水温などの条件を考えつつ、身軽に自分のペースで無理せず好きなだけ、ゆっくりと海の世界を堪能できるのがいい。シュノーケルの先から海水が口に入るのが嫌なので、潜りすぎないように気をつける。口呼吸が苦手で最初は呼吸が苦しかったが、海中の景色に夢中になっていると自然と慣れた。

ニモやドリーに会える

アニラオの海は上から見ると、濃いエメラルドグリーンがひたすら広がる水面しか見えな

い。もちろんそれだけでも十分きれいなのだが、水に顔をつけると想像以上に色彩豊かな世界が広がっていて感動する。まさに神秘的だ。シュノーケリングは、ダイビングと違いあまり魚に近づけないからこそ、目の前の世界を1枚の大きな絵として楽しめるのだと思う。

鮮やかな色や変わった形の魚とサンゴも多く、中でもニモ（カクレクマノミ）とドリー（ナンヨウハギ）を見ると、テンションが上がる。浅いところではサンゴを蹴ったり手を切ったりしないよう注意しながら、お気に入りの魚と一緒に泳ぎ、そして導かれてみる。水面近くを小さな魚の群れが忙しく泳ぎ回っているのが見えたり、ふと目線を上げると突然クラゲがぶつかってきそうになったり。自分も海の住人になった気分になれる。視界が限られているからこそ、進んでいく先に何があるのか、どちらに行こうかと、冒険心をくすぐられるのもシュノーケリングの魅力だ。

のんびり究極のリラックス

海中で生き物と戯れた後、水中の静寂や「パ

シュノーケリング Snorkeling



水面を漂いつつ海中を眺め、何かに出会えそうなポイントをめざす。マイペースにシュノーケリングを楽しんで、岩場でひと休み。鋭い貝やでこぼこの岩で指を切らないように注意。

Float and explore in the sea, swimming to a spot where something interesting seems to wait. Taking a rest at the cave. Be aware of razor sharp shells and spiky rocks.

チパチ」という音に耳を澄ませながら、ただ浮かんで波に身を任せてみる。そして「我関せず」とマイペースな生き物たちの共生をボーっと眺めている時が、一番癒されて至福を感じる。壮大な自然の中で耳に響く自分の息遣いを聞いて「生きている」と感じる瞬間でもある。

次にシュノーケリングをするときは、水中カメラ持参で海中の景色を持ち帰りたい。浅瀬に浮いてきたウミガメと一緒に泳いで、一緒に写真を撮りたい。フィリピンの海の楽しさを知ると、期待は膨らむばかりだ。



ニモとイソギンチャク Clownfish a.k.a. Nemo nestled in sea anemone (Photo : Pacifico Azul Resort)

Meeting Nemo and Dory

Having stimulated my curiosity for the underwater world in the Philippines, I started snorkeling last year. In March, I enjoyed snorkeling in Anilao, Batangas, where I became a snorkeler, and it has been my favorite snorkeling destination ever since.

The sea of Anilao has a vista of the emerald green water. The surface of the sea is beautiful and the underwater world is unimaginably magnificent. It is like a landscape art created by nature.

Snorkeling enables us to look at the underwater world as if we saw a painting. I was so excited to see colorful fishes like clownfish and blue tang, real Nemo and Dory! Watching many tiny fish swimming around and encountering a jellyfish, I felt like an underwater resident.

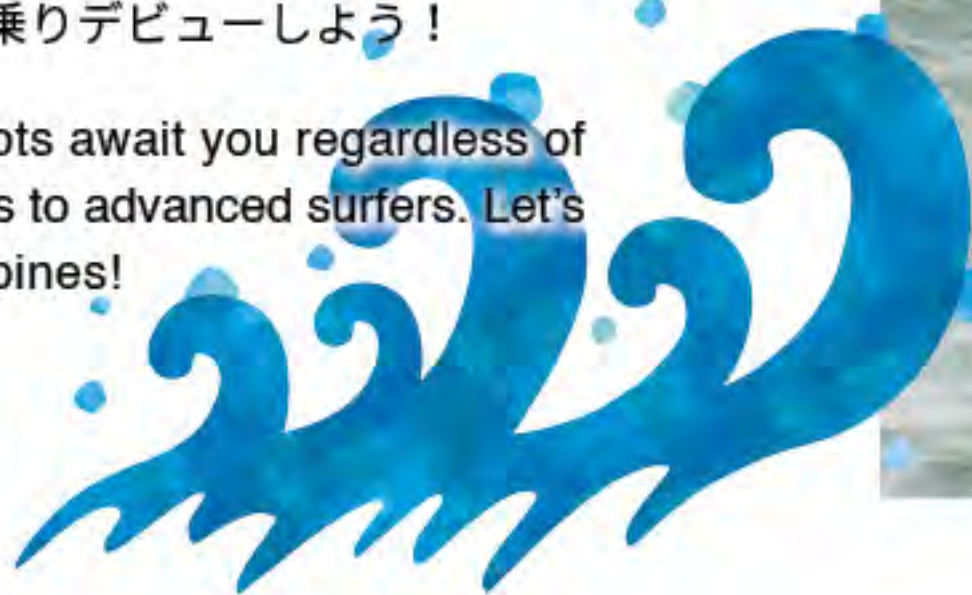
Pinnacle of Relaxation

Getting tired from swimming with fishes, I just floated in the water, listened to the natural sound in the water and enjoyed myself in the tranquility. I would like to take underwater photographs next time. I hope I can swim with a turtle and take a photo with it. I look forward to go snorkeling again sometime soon.

フィリピンで 波乗りデビュー!

フィリピンにはサーフィンで有名なスポットが点在し、初心者から上級者まで楽しむことができる。あなたもフィリピンで波乗りデビューしよう!

Many famous surfing spots await you regardless of your level, from beginners to advanced surfers. Let's be a surfer in the Philippines!



どこでもサーフィン

フィリピンのどこにいても、近くにサーフィンスポットを見つけられることだろう。マニラからも行きやすいケソン州リアル、ルソン島北部ラウニオン、ビーチリゾートで有名なセブ、ミンダナオ地方の世界的に有名なサーフスポットであるシアルガオ、南スリガオなど。思い立ったらすぐに、サーフィンに挑戦できるのだ。

サーファーのレベルを問わない アウロラ州バレアのビーチ

フィリピンのサーフィン発祥の地ともいわれるのが、ルソン地方中部東海岸のアウロラ州バレア。ハリウッド映画『地獄の黙示録』のロケ地として知られるバレアは、映画撮影後に残されたサーフボードで、地元民がサーフィンを楽しんだのが始まりとされる。今では国内外からサーファーが集う有名サーフスポットとなった。

バレアには、どんなレベルのサーファーにも適したスポットがある。初心者～中級者向けなのがサバンビーチ。サーフショップやスクールが立ち並び、インストラクターの指導を受けることができる。一方、サバンビーチからトライ

シクルで約30分のセメントビーチでは、上級者でも乗りこなすことが難しいとされるチューブ(波が巻いている状態のこと)が発生する。このビーチでは大会も行われ、サーフィンに自信があるならぜひ挑戦してみたいスポットだ。

初心者の練習にいい安定した波

バレアでは、とても親切でプロフェッショナル意識が高い地元サーファーが、インストラクターとして活躍している。筆者はこれまで日本、マレーシア、スリランカでサーフィンを体験したが、バレアのインストラクターたちは親しみやすく習いやすかった。そして、サバンビーチの波なら、初心者にもチャレンジ要素を残しつつ、安定した波乗りを体験できる。波の状況は時間帯や季節にもよるが、初心者にとっては、小さすぎず難しすぎないコンディションが断続的に続く。サバンビーチの波は、全くの初心者や初級者レベルの人にもちょうどいいという評判は本当だ。

ここで波乗りの楽しさを知ってしまえば、もうサーフィンの虜になること間違いなし。筆者もぜひいつかはセメントビーチのチューブを乗りこなすサーファーになりたいものである。



サーフィン Surfing



Surf Everywhere

Wherever in the Philippines, you can find it easy to go surfing. Real, Quezon province, La Union, Cebu, and world famous Siargao..... When you think of being a surfer, you can try it right now!

Baler for All Surfers

Baler, Aurora province located in the eastern part of central Luzon is a not to be missed surfing destination of the Philippines. It is known as the filming location of the Hollywood movie *Apocalypse Now* and it is also believed to be the birthplace of Philippine surfing. After the movie shooting, locals taught themselves how to surf with the surf boards which the movie crews left. Now, Baler is a famous surf spot where surfers from the Philippine and abroad flock.

A trait of surf spots in Baler is that they have waves that are suitable for any level. Sabang Beach is good for beginners and intermediate surfers, who need instructions. Cement Beach located about 30 min-

utes away by tricycle from Sabang Beach is where surfers can challenge tube riding.

Perfect for Beginners

In Baler, local surfers work as surfing instructors. From my humble surfing experience in Japan, Malaysia and Sri Lanka, I think Baler's instructors are the friendliest and nicest to learn from.

Waves in Sabang Beach are stable all day and suitable for beginners while there are sometimes a bit of challenging waves, too. Sabang Beach entertains all surfers regardless of levels. Once you experience the fun of surfing here, you will keep coming back to Baler.



(左) 初回はボードの立ち方から教えてくれる
(Left) The instructor teaches how to stand on the board
(右) バレアのサバンビーチ入口すぐにあるサーフショップ
(Right) Surf shop located at the entrance of Sabang Beach





ラトリニダッド・ストロベリーフェスティバル2023

マニラに暮らしていて日本が恋しくなる時。私にとって、それはイチゴを食べる時です。そんな私がフィリピンでおいしいイチゴとの出会いを求めて出かけたのは、ルソン地方北部ベンゲット州ラトリニダッド。バギオの隣に位置するストロベリーキャピタルと呼ばれるこの街で行われた「ストロベリーフェスティバル2023」をレポートします！

イチゴと伝統ダンス ラトリニダッドの誇りが融合

毎年3月に行われるストロベリーフェスティバルは、名産のイチゴをテーマに約1カ月ほど続くユニークな祭典。中でもメインイベントとされ注目を集めるのが、ドラム・ストリートダンス&スモールフロート・パレードだ。地元の学校やバランガイからのグループが参加、ラトリニダッド市役所前でそれぞれのパフォーマンスを披露し、得点を競う。

印象的だったのが、先住民族伝統のダンス。特に、先住民族の村がコロナ禍に脅かされたと

ころに、イチゴの女神(?)が現れ、イチゴを配って村人たちを回復させるといった、4年ぶりに開催されたフェスティバルならではのパフォーマンスには心惹かれた。地元が誇る名産イチゴと大切に受け継がれている伝統のダンスとの融合は、まさに見ものだった。

今年は双子！ 巨大イチゴケーキ

パレードと並ぶフェスティバルの目玉が、巨大イチゴケーキである。2004年の巨大ケーキがギネス世界記録に「最も大きなストロベリー



いちご、 イチゴ、 苺がいっぱい

ショートケーキ」として認定されて以降、注目を集めている。今年は新たにラトリニダッドで栽培されるようになったイチゴの品種「スノーホワイトストロベリー」を使った巨大イチゴケーキが登場。通常の赤いイチゴと、珍しい白のイチゴを使った巨大イチゴケーキが並んで展示され、「ツイン・ストロベリーケーキ」として紹介された。

この巨大ケーキは30ペソのチケットで、1スライスを買って食べることができる。長蛇の列ができるほどの人気だったが、食べて納得。スポンジまでたっぷりのイチゴの果肉がしっかりと練り込まれ、クリームも甘すぎることなくイチゴの味とバランスがとれている。こんなおいしいケーキが30ペソで食べられることを考えれば、並びたくなるのもわかる。



(左) パレードに Covid19 とモデルナワクチンが登場。男子の腹には大きなイチゴのペイントも。

(右) ジャイアント・ツイン・ストロベリーショートケーキ。当日券が販売され、ケーキが展示されているホールまで入って写真撮影もできた。



①左の赤色が濃いのが「スイート・ハニー」。右がより甘い「スイート・チャーリー」。
②筆者らが厳選して摘んだイチゴ。最終的に写真の倍ほどのイチゴを摘んで、マニラに持ち帰った。
③農園入口前に並ぶ売店ではイチゴが手頃な値段で売られている。 ④イチゴ狩りを楽しむ深田記者。

フィリピンでイチゴ狩りができる！

イチゴ狩りといえば、日本でも家族やカップル、友達と楽しめる人気アトラクションだが、ここラトリニダッドでもできる。農園はラトリニダッド市役所から大通りをまっすぐ約1キロほど北上したところに位置する。歩いて行くこともできるが、ジプニーがたくさん通っているので利用するのもあり。

農園に入った瞬間、ほのかに甘い香りに誘われる。想像していた以上に大きく、おいしそうに熟したイチゴを目の前にすると、イチゴ好きとしては当然テンションが上がる。さっそくイチゴ狩り開始といきたいところだが、心得ておかななくてはいけないことがある。日本のイチゴ狩りとは異なり、摘みたてのイチゴをその場で食べるのは禁止。好きなだけイチゴを摘み、その分を量り売りで購入する方式で、1キロ780ペソ。筆者はそうとは知らず、摘んでそのまま食べて農家の方に注意された。

ラトリニダッドのイチゴ農園で栽培されているのは「スイート・ハニー」と「スイート・チャーリー」の2種類。ハニーの方が赤みが強く、一見甘そうに見えるのだが、農家の人に聞くとチャーリーの方がより甘いのだとか。実際食べ比べてみると、確かにチャーリーの方が甘い。人もイチゴも見た目では判断してはいけないと思われ知らされる。

ラトリニダッドのイチゴのベストシーズンは、ストロベリーフェスティバルが開催される3月。残念ながら今年のベストシーズンは終了してしまったが、来年1月からまたイチゴ狩りが再開される。

ラトリニダッドのイチゴのおいしさを一度知ってしまえば、もう日本のイチゴが恋しいなんてことにはならないだろう。皆さんも来年はバギオ観光とセットでラトリニダッドを訪れて、フィリピンのおいしいイチゴとの一期一会、すなわち「イチゴ会」を楽しんでほしい。(METR)

ダグパン市バグス・フェスティバル Dagupan City Bangus Festival

パンガシナン州ダグパン

4月1日(土)～12日(水)

[会場] Dagupan City, Pangasinan Province

フィリピンの国魚として食卓で親しまれているバグス(ミルクフィッシュ)の産地パンガシナン州ダグパンで行われる祭典。料理コンテストやパレード、路上にズラリと並ぶバグス BBQ などさまざまなイベントを開催。



マニラ国際オートショー Manila International Auto Show

マニラ首都圏

4月13日(木)～16日(日) 10am～9 pm

[会場] World Trade Center Metro Manila, Sen. Gil J. Puyat Ave. cor. Diosdado Macapagal Blvd., Pasay City

最新モデルをはじめ、クラシックカー、カスタムカー、トラックなどの展示、試乗会やスタントショー、さらにミニカー・ダイキャストカーの販売まで。まさに車好きにはたまらないイベント。



フィリピン・チリ・フェスト 2023 Philippine Chili Fest VII 2023 : Summer Heat

マニラ首都圏

4月22日(土)・23日(日)

[会場] Whitespace Manila, Chino Roces, Makati City

フィリピンチリ連盟とフィリピンホットソースクラブによるチリフェスティバル。信じられない辛さのチリが登場する。試食する機会もあり。辛いものが好きな方は挑戦してみてくださいは？



(ミンダナオ産の極辛チリ。2019年のチリ・フェストにて)

YOLO ラン・マニラ2023 YOLO Run Manila 2023

マニラ首都圏

4月23日(日)

[会場] Fort Santiago, Intramuros, Manila

マニラの名所イントラムロスを舞台に行われるランニングイベント。距離別カテゴリーは1.5キロ

(ファミリー向け、順位なし)、5キロ(12歳以上、順位なし)、10キロ(18歳以上)、21キロ(18歳以上)。登録受付は4月10日まで。



オープン・ロングボード・サーフ 競技会&ミュージックイベント 2nd Open Longboard Surf Competition and Music Event

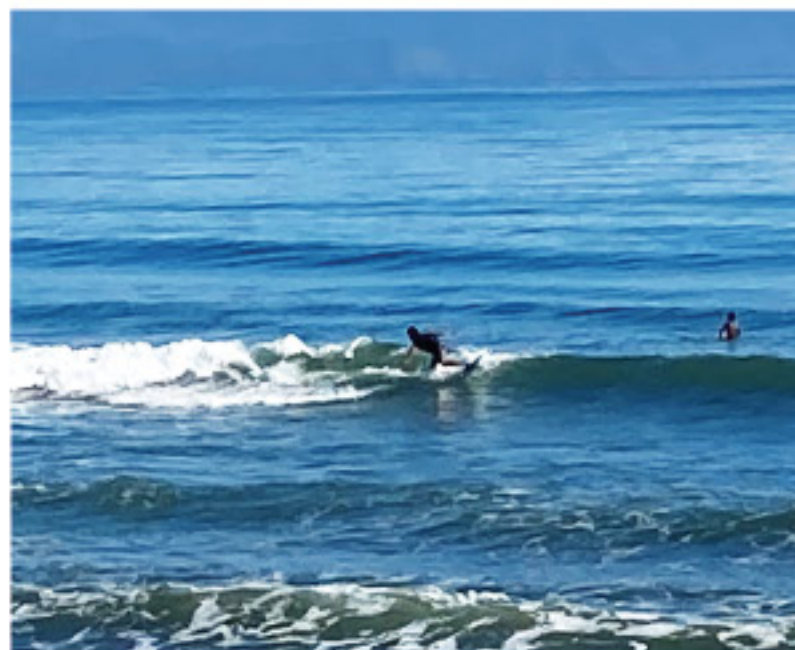
アウロラ州バレア

4月29日(土)～5月1日(月・祝日)

[会場] North Shore Surf Camp, Baler, Aurora Province

サーフィンの聖地として知られるアウロラ州バレアで開催されるロングボード・サーフ競技会。

音楽イベントも同時開催される。サーフィンをしたことがない人も、ビーチと音楽を楽しみつつ、サーファーたちの熱い戦いを見届けてみてはいかが？



ナビマニラ
イベント
ガイド

4
2023

気軽に週末島巡り Hundred Islands ハンドレッド・アイランド

マルコス・アイランドのビーチ。海草が少ない8月はもっと水がきれいになる。

ハンドレッド・アイランド
Hundred Islands

バギオ

パンガシナン州
アラミノス

マニラ

『ナビマニラ』創刊100号ということで、何かせねばと思い立ち、何をしようかと考えるうちに思いついたのが記念旅行。100にちなんだその名もハンドレッド・アイランド (Hundred Islands) 国立公園に行ってきた。

週末にバスで行ける別世界

100号記念にピッタリな名前のハンドレッド・アイランドがあるのは、ルソン島北東部イロコス地方パンガシナン州。金曜日の深夜バスでマニラを出て、ハンドレッド・アイランドの

看板の写真だけ撮って帰ってくる弾丸旅行の予定だった。最寄りの街アラミノスに着き、ジョリビーで朝食のパンケーキを食べている時までは、そのつもりだった。しかしいざハンドレッド・アイランドの入口に着くと、天気も良く、景色もいい。みんな楽しそう。これはやはり

ガバナーズ・アイランドで144段の階段を上ったところにある展望台からの景色。ピルグリメージ・アイランドの巨大キリスト像も見える。



自分で見ておかねばと思い、結局ツアーガイドと一緒に、バンカーボートで島巡りをすることにした。これは、ジャーナリストとしての使命感に基づく行動にほかならない。

ガイドのフレデリックさんによると、ハンドレッド・アイランドには123の島(124という説も)があり、そのうち上陸できるのは15、観光のために開発されているのは4つとのこと。青い海に点在する島々について、フレデリックさんが説明してくれる。

「あちらはモンキー・アイランドです。サルが住んでいて、魚を取って食べます」

「向こうに見えるのは、タートル・アイランド。その隣はクロコダイル・アイランドです」

私「カメやワニが住んでいるんですね」

フレデリックさん「いいえ、島の形がカメやワニに似ているからそう呼んでいます」

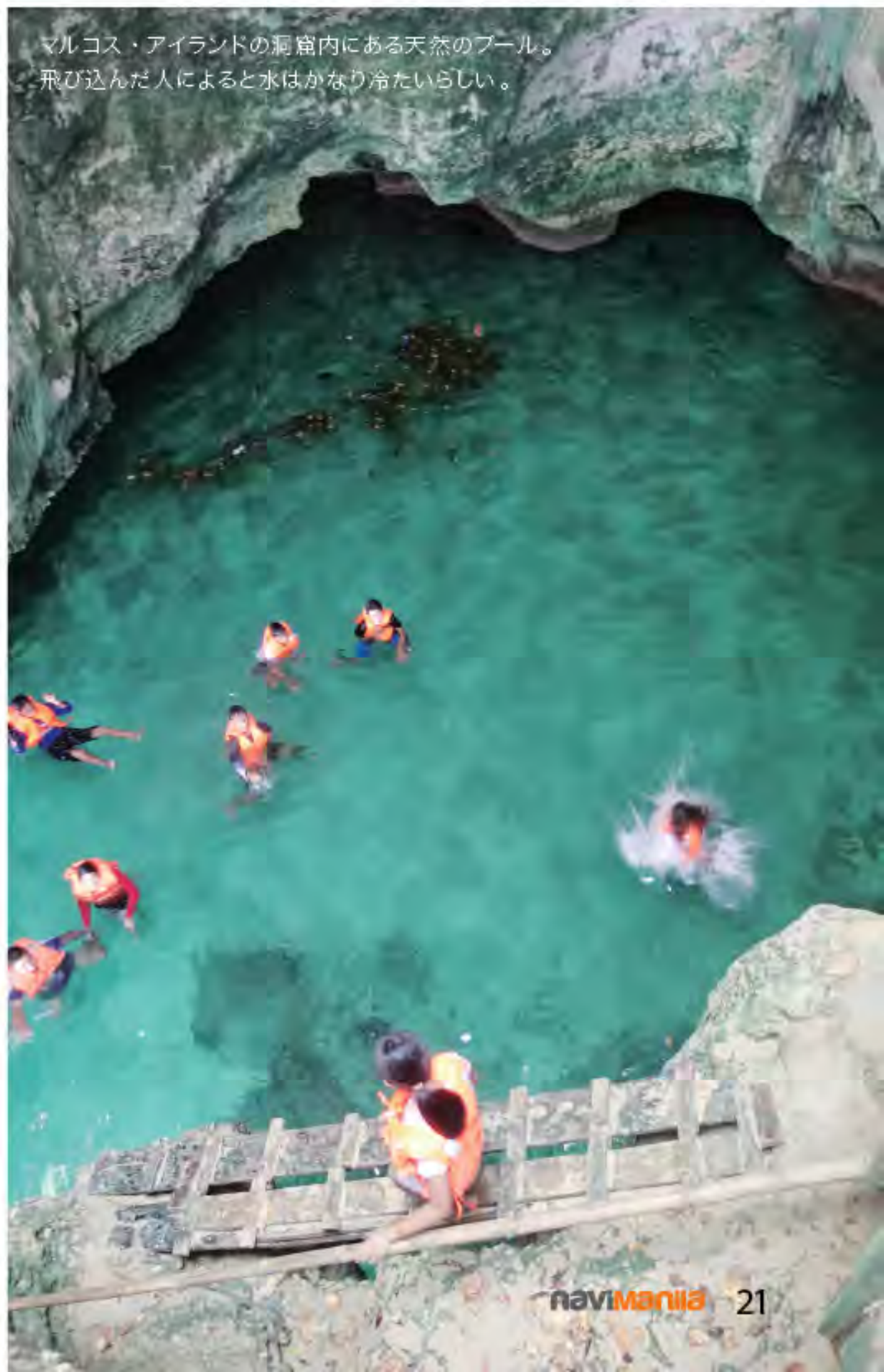
島の名前の由来に統一性はないようで、歴代大統領の名前にちなむ島もある。

個性的な島々

最初に上陸したのはガバナーズ・アイランド (Governor's Island)。テレビのリアリティ番組「ピノイ・ビッグブラザー」で使われた家や鍾乳洞がある。湾に連なる岩に、鍾乳洞のある島。何かデジャブだなと思っていたら、ベトナムのハロン湾もこんな感じだったと思い出した。ハロン湾は世界遺産に登録されている。ハンドレッド・アイランドもその気になれば世界遺産になれるかも。がんばれ、ハンドレッド・アイランド！

次に向かったのはマルコス・アイランド (Marcos Island)。シュノーケリングに適したビーチと、洞窟の中に天然のプールがあって飛び込むことができる。私はどちらもせず、売店でサンミゲル・ピルセンを買う。朝11時に絶景を眺めながら飲むビール。ハンドレッド・アイランドはいいところだ。

3番目に上陸したケソン・アイランドは、最も開発されている島。宿泊できるエアコン付きゲストハウスやジップラインなどがある。私は泊まりもせず、ジップラインにも挑戦しなかった。何もしないぜいたくとは、このことだ。



マルコス・アイランドの洞窟内にある天然のプール。飛び込んだ人によると水はかなり冷たいらしい。



(上) 落ち着いた雰囲気のパリグリメージ・アイランド
(右) ケソン・アイランドのパビリオンは日帰り、宿泊利用どちらもOK。

最後に寄ったパリグリメージ・アイランド (Pilgrimage Island) は、その名の通り17メートルの巨大キリスト像や教会などの巡礼スポットがある。高台に立つキリスト像からさぞすばらしい景色の写真が撮れるだろうと思ったが、行くまでに1400段の階段を登らなくてはならないと聞いてあきらめた。近道もあるらしいが、やめた。そして、約5時間の島巡りを終えた。

きれいな海とビーチを求めて旅行を計画すると、多くの方はパラワンやボラカイを考える。しかし、マニラからバスで行けて1泊2日、あるいはハードだが日帰りでも楽しめるハンドレッド・アイランドはもっと注目されてもいいと思う。100号を迎えたナビマニラは、ハンドレッド・アイランドに100点をあげたい。(T)

マルコス・アイランドでのランチはブードルファイトスタイル。ハンドレッド・アイランドでサウザンド・アイランド (Thousand Island) ドレッシングを使う。



ハンドレッド・アイランドへの行き方

マニラ首都圏からハンドレッド・アイランド最寄りの街アラミノス (Alaminos) へはバスで約4時間30分から6時間。ビクトリーライナー (Victory Liner) やファイブスター (Five Star) バスが、首都圏パサイ市やケソン市クバオのバスターミナルから出ている。

アラミノスに到着後、ハンドレッド・アイランドの入口 (ルカプ・ワーフ Lucap Wharf) まではトライシクルで約20分。トライシクルはバスターミナルから徒歩約5分で行けるショッピングセンター、ネポマート (Nepo Mart) 周辺に多い。



ルカプ・ワーフのツーリズムオフィスで島巡りの前にバンカーポート代や環境税などを払う。



首都圏パラニャケ市のバクララン教会 (Wikimedia Commons CC BY-SA 4.0 Ranieljosecastaneda)

みなさん、こんにちは。Kumusta kayo? 皆さんは Bulacan (ブラカン)、Cagayan (カガヤン)、Baclaran (バクララン) の共通点は何だと思えますか? 州の名前? ブラカンとカガヤンは州の名前ですが、バクラランは違いますね。地名? 確かにどれもフィリピンの地名ですが、他にも共通点があるのです。実はこれらはどれも最後が -an で終わっている地名です。

接尾辞 -an/-han

-an は場所を表す接尾辞で、元になる言葉 (語根) に付いて「(特定の場所で) ~する」という動詞や「(何かが) 多くある場所」や「(何かを) する場所」を表す名詞を作ります。例えば palay「米」に -an が付けば palayan (パラヤン)「田んぼ」という名詞になります。この -an は子音や声門閉鎖音 (日本語の小さい「っ」のように喉の所でつまる音) の後は -an のまま付きますが、それ以外の母音に付くときは -han に変わります。例えばマンゴー (mangga) が植えてある所は manggahan (マンガハン)、パイナップル (pinya) が多く植えてある所は pinyahan (ピンニャハン) となります。「何かをする場所」の例では、kain「食べる」という語根に -an を付ければ kainan (食べる場所、会食) という言葉になります。

Bulacan (ブラカン)

マニラ首都圏の北に位置するブラカン州の地名の由来は

bulak (綿) とする説と burak (沼) だとする説があります。bulak はタガログ語で綿やカポック (パンヤ綿) という意味で、綿の産地だったという説や、カポックの木がたくさん生えていたからという説があります。またブラカンは元々低地で湿地帯のため burak「沼・湿地」のある場所 burakan と呼ばれていたものが、のちに r が l に変化したという説もあります。地名の綴りが k ではなく c となっているのは、スペイン人がフィリピンの地名を表記したときに c を用いたのがそのまま残されているためです。

Cagayan (カガヤン)

こちらも同様に C がそのまま使われています。ルソン島の北東部にあるカガヤン州は、フィリピン最長の川「カガヤン川」の下流にあるので、この名で呼ばれるようになりました。kagay は昔のタガログ語やオーストロネシア諸語で「川」を表す言葉で、接尾辞 -an を付けて「川のある場所」あるいは川そのものを kagayan と呼んだのです。つまり「カガヤン川」というのは川を「川川」と呼んでいるようなもの。ミンダナオ島にも同名のカガヤン川 (またはカガヤン・デ・オロ川) があり、その流域の都市は Cagayan de Oro (カガヤン・デ・オロ) 市と名付けられています。"de oro" はスペイン語で「金の」という意味なので、カガヤン・デ・オロは「金の川」ということですね。

Baclaran (バクララン)

マニラ首都圏パラニャケ市の北側にあたるこの場所は、バクララン教会やその周りの市場が有名です。これも -an が最後に付いた地名ですが、元になる語根は何だと思えますか? 答えは "baklad" (バクラッド) です。d で終わる語根の後に母音で始まる接辞が付くと d が r に変わるというルールがあるので、baklad に -an が付くと baklaran になります。baklad は魚を引き込んで捕る仕掛け「魷 (エリ)」(小型定置網) のことで、baklaran は「エリがたくさんある場所」という意味です。バクラランに隣接する口ハス大通りは埋め立て地で、昔はこのあたりから海だったのです。以前はマニラに着く飛行機からもマニラ湾に多くの四角いエリが見えていたものでしたが、最近は撤去されてめっきり少なくなりました。

普段何気なく見ている地名もこのように歴史的背景や文化、地理的な特徴などが垣間見れることが多く、興味深いですね。

文: デセンブラーナ悦子

日英・タガログ語通訳



大阪外大フィリピン語学科卒。在学中にフィリピン大学に交換留学。フィリピン人男性と1992年に結婚後マニラ在住。

Twitter:
フィリピン語
ミニ講座@
Filipino Trivia



naviManila

『ナビマニラ』 創刊100号
 ご愛読ありがとうございます。
 これからもよろしくお願いいたします。

navimaniraph.com

「ナビマニラウェブ」でバックナンバーを
 ご覧いただけます。※ご覧になれない号があります



Vol.1



Vol.2



Vol.3



Vol.4



Vol.5



Vol.6



Vol.7



Vol.8



Vol.9



Vol.10



Vol.11



Vol.12



Vol.13



Vol.14



Vol.15



Vol.16



Vol.17



Vol.18



Vol.19



Vol.20



Vol.21



Vol.22



Vol.23



Vol.24



Vol.25



Vol.26



Vol.27



Vol.28



Vol.29



Vol.30



Vol.31



Vol.32



Vol.33



Vol.34



Vol.35



Vol.36



Vol.37



Vol.38



Vol.39



Vol.40



Vol.41



Vol.42



Vol.43



Vol.44



Vol.45



Vol.46



Vol.47



Vol.48



Vol.49



Vol.50



Vol.51



Vol.52



Vol.53



Vol.54



Vol.55



Vol.56



Vol.57



Vol.58



Vol.59



Vol.60



Vol.61



Vol.62



Vol.63



Vol.64



Vol.65



Vol.66



Vol.67



Vol.68



Vol.69



Vol.70



Vol.71



Vol.72



Vol.73



Vol.74



Vol.75



Vol.76



Vol.77



Vol.78



Vol.79



Vol.80



Vol.81



Vol.82



Vol.83



Vol.84



Vol.85



Vol.86



Vol.87



Vol.88



Vol.89



Vol.90



Vol.91



Vol.92



Vol.93



Vol.94



Vol.95



Vol.96



Vol.97



Vol.98



Vol.99



Vol.100

花の祭典「パナグベンガ2023」 4年ぶりにパレード開催

バギオ市で毎年2月に開催されているフラワー・フェスティバルは、「花盛りの季節」という意味のカンカナイ語「PANAGBENGA」と呼ばれ親しまれています。

この「パナグベンガ」が始まったいきさつのひとつには、1990年のルソン大地震からの復興も意図されていて、1995年から毎年実施されてきました。コロナ禍中の2020年から2022年までの3年間は実質的に中止となり、2022年は会場や内容を縮小して実施されました。そのため、パナグベンガの最大の呼び物である2日間にわたるパレードが行われたのは実に4年ぶりです。

私はバギオに2005年に移住し、2006年に初めてパナグベンガを見ました。その後、2013年からは若いコスプレイヤーに誘われて、在バギオの日本人や留学生などに声を掛け、パレードに参加するようになりました。2017年には北ルソン日本人会の有志が奮起し、「新選組」のパフォーマンスをしたのもいい思い出です。

今年のパナグベンガは、コロナ前の通常通りのフルパワー



バギオ市のフロート

で、2月1日からさまざまなイベントが市内各所で開かれました。2月の最終土曜日にグランド・ストリートダンス・パレード、最終日曜日にはグランド・フロート（花車／はなぐるま）・パレードが華々しく行われ、その後1週間続くセッションロード・イン・ブルームでは、目抜き通りのセッション通りが各種の店のテントが並ぶ歩行者天国となってにぎわいました。

すばらしい掛け声

グランド・ストリートダンス・パレードは、「伝統舞踊」「フェスティバル・ダンス」「小学生によるドラムなどのマーチングバンド」の3つの部門が

あって、バギオ市内の小学校と中高校生、そして大学のダンスチームが参加し、華やかさと獨創性を競いました。

特に印象的だったのは、ルソン島北部の山岳民族の音楽とダンス。素朴な楽器と人の掛け声だけというのがすばらしかったです。ドラムは確かに迫力満点なのですが、人のパワーが重なり合った掛け声を生で聞くと、感動すらおぼえました。

グランド・フロート・パレードには、主にバギオ内外の企業や政府系機関などが参加します。1年前から花の栽培農家と契約して準備し、手の込んだ大きな花車になると日本円にして数百万円もかかるとのこと。この豪華な花車をまとめて



(左) フェスティバル・ダンス部門。掛け声が感動的で、人間のパワーを感じることができた。
(右) 2017年のパナグベンガで「新選組」としてパレードに参加（中央の黄色い羽織りが筆者）。



(左) 子どもの歓声で迎えられたおなじみジョリビーの花車。

(右) グランド・フロート・カテゴリーで1位となったTIEZA(観光インフラ企業経済区庁)の花車。賞金50万ペソを獲得した。

1カ所で見ることができるのはパレードの1日だけという贅沢このうえないものです。

祭りの迫力を現地で

フィリピンはもとより、海外でも知られているパナグベンガは、観光都市バギオの最大の祭りです。開催期間中、バギオ市内のホテルは予約でいっぱいになり、市の中心部やショッピングモールは観光客であふれ、都市機能はほぼマヒ状態。なので、

地元民はこの時期はバギオの中心部に近寄りません。

皆さんにも祭りのその迫力をライブで見て満喫していただきたいのですが、まずは混雑を乗り切る周到な準備が必要です。ホテルはパレードのルートにあるところをお勧めします。混雑

をかいくぐる勇気と体力のある方は、朝5時から場所取りをして、8時スタートで2時間ほどかかるパレードを辛抱強く待ちましょう。日本ではなかなか見ることが少なくなった炸裂する祭りのエネルギーを、ぜひバギオで体験してください。

小国 秀宣 (おぐにひでのぶ)

北ルソン日本人会代表。長崎県出身。米系半導体企業のフィリピン法人に駐在員として勤務後、2005年からバギオ市在住。コロナ禍で2020年から3年間は埼玉県に一時帰国していたが、2023年2月にバギオ市に戻った。



Restaurante Español

1952 年創業

38 Polaris St, Bel-Air Makati City
 ☎ 8896-6950 to 51
 Tomas Morato corner Scout Lozano, Quezon City
 ☎ 8928-7129 | 7901-3431
 Westgate Center, Filinvest Alabang, Muntinlupa City
 ☎ 8771-2178 to 79
 4th Level, Prism Plaza, TwoEcom Center, Harbor Drive, MOA complex, Pasay City
 ☎ 8808-8210 | 8808-2326
 L2 Estancia Mall, Capitol Commons, Meralco Ave, Pasig
 ☎ 8253-4953 | 8253-8272
 ✉ 1952alba@gmail.com
 🌐 alba.com.ph

おかげさまで71周年を迎えることができました。マニラで本物志向のスペイン料理が味わえる店。

- * 予約 / テイクアウトは毎朝8時より承ります。
- * ケータリングサービス、個室もあります。
- * クレジットカードも使えます。

 Alba Restaurante Español
 albarestaurante_ph

New Hatchin

Japanese Grocery

— 生鮮食品が自慢の日本食材店! —



Pâtisserie BÉBÉ ROUGE

<p>CARTIMAR, PASAY CITY BRANCH</p> <p>Mon - Sun 8AM - 5PM</p> <p>Unit 6 Cartimar Plaza, Leveriza St. Pasay City</p> <p>☎ 02 8833 8905 / 02 8660 5070</p> <p>✉ cartimar@newhatchin.com</p>	<p>SACRED HEART, MAKATI CITY BRANCH</p> <p>Mon - Sun 8AM - 6PM</p> <p>7602 Sacred Heart St. cor Metropolitan Ave. San Antonio Village, Makati City</p> <p>☎ 02 8519 6567 / 02 8897 7207</p> <p>✉ sales@newhatchin.com</p>
<p>MABINI, MANILA BRANCH</p> <p>Mon - Sun 8AM - 5PM</p> <p>2119 A. Mabini St. Malate, Manila</p> <p>☎ 02 8708 5026</p> <p>✉ natsu.mabini@gmail.com</p>	<p>KATIPUNAN, QUEZON CITY BRANCH</p> <p>Mon - Sun 8AM - 6PM</p> <p>133 Katipunan Road, Brgy. St. Ignatius, Quezon City</p> <p>☎ 02 8256 6948 / 02 7586 7065</p> <p>☎ 063 917 628 6014</p> <p>✉ wp@newhatchin.com</p>

FOLLOW AND CHECK OUR SOCIAL MEDIA ACCOUNTS FOR UPDATES:

 @newhatchin
 newhatchintradingcorp
 New Hatchin Productions

マニラで直撃 一問一答

フィリピンと日本をつなぐ人に聞く25の質問

Q1 フィリピンに来た年は？

2019年

Q2 フィリピンに来た理由、きっかけは？

日本の社会人クラブでラグビーをしていたときに、ベトナムで大会がありました。そこでマニラ・ハボンズの方に会い、フィリピンでラグビーをしないかと誘われたのをきっかけに、マニラで働くことにもなりました。

Q3 フィリピンで住んでいるのはどこ？

マラテに住んでいます。会社が近いので。夜遊びのためではありません。

Q4 フィリピンの「こういうところが好き」

フィリピン人はみんなやさしくて、フレンドリーで、気さくに話しかけてくれるところ。

Q5 フィリピンでうれしかったことは？

日本にいたら会えなかったであろういろいろな人と知り合えたこと。ラグビーを通じて友達も増えました。

Q6 フィリピン暮らしで困ったことは？

台風のときの停電や冠水。

Q7 フィリピンでの趣味や休日の過ごし方は？

ゴルフとラグビーでしょうか。

Q8 今、凝っていることは？

これといって特になく……。基本、家にひきこもってゲームをしたり……。

ラグビーのために体力温存しているというわけでもないのですが（笑）

Q9 マニラでお気に入りの場所や店は？

ラグビーを観戦できるブルゴスにあるスポーツバーのハンドルバー。

Q10 フィリピン国内で好きなところは？

エルニド。ゆっくりした雰囲気よかった。

Q11 これまで住んだことがある国は？

海外に暮らすのはフィリピンが初めて。

Q12 お気に入りの国は？

ラグビーの試合でベトナム、台湾、インドネシアには行きましたが、観光目的の海外旅行というものをしたことがなく……。

Q13 次に海外旅行で行きたい国は？

英国、ニュージーランド、オーストラリアといったラグビーの強豪国で試合を見てみたいし、プレーもしてみたい。

Q14 果てしなく食べたい好物は？

ケバブ。家の近くにケバブ屋が多く、今はまっています。

Q15 好きな有名人は？

ラグビーの花園近鉄ライナーズ&オーストラリア代表クウェイド・クーパー選手。彼のプレーをYouTubeで何度も見て参考にしました。

Q16 酒は飲みますか？

ラグビーといえばビール。ラグーマンは常にグラスは左手で持ち、右手はいつでも握手できるようにしておきます。右手でグラスを持つと「バッファロー」と呼ばれるペナルティがあり、ビールを飲み干さなくてはなりません。グラスを持った右手で握手すると、バッファローのひづめのように冷たいからだそうです。いったい誰がバッファローのひづめの温度を計ったんでしょう。

Q17 好きなスポーツは？

やはり幼稚園のときから続けているラグビー。グラウンドでは社会的な地位に関係なく、全員が平等であること、そして試合後は敵味方なくノー



幸村 俊介 さん
Komura Shunsuke

Philippine Pioneer Forwarding Corporation勤務。兵庫県西宮市出身。マニラ・ハポンス・ラグビー・フットボール・クラブ (Manila Hapons Rugby Football Club) で主将を務め、フィリピン・イーグルス・ラグビークラブにも所属。「ハポンスは、アジアの日本人ラグビーチー

ムが参戦するAsian Japanese Rugby Cup (AJRC) や、パンパンガ州クラークで行われるFAT10sといった大会に出場しています。AJRCでは2018年に優勝、2019年は2位の成績を収めました。チームは性別、年齢、経験を問わず、ラグビーを楽しむことをモットーに、マニラ首都圏のグラウンドで毎週日曜日午後3時から5時頃まで練習しています。現在メンバーを募集していますので、インスタグラム (QRコード) からご連絡ください」

サイドで健闘を称え合う精神がいい。チームは地元の神戸製鋼を応援しています。

野球も好きで、甲子園球場の近くで育ったこともあって阪神タイガースのファンです。

Q18 好きな本は？
漫画『チェンソーマン』『ワンピース』

Q19 好きな音楽は？
昔、ピアノを弾いていたこともあってクラシックにEXILE、幅広くなんでも聴きます。

Q20 好きな映画や演劇は？
『スターウォーズ』『ハリーポッター』シリーズ

Q21 絶対無理なものは？
パクチーと納豆。においが強い食べ物がだめ。

Q22 特技やプチ自慢は？
スポーツはなんでもだいたいできます。

Q23 今、ほしいものは？
バイクのスズキGSX400Sカタナ。以前はカワサキ・ニンジャ400、スズキGSR400に乗っていました。

Q24 今年、目標、意気込みを
ラグビーにおいても、ゴルフでも、仕事でも、全体的に自分を成長させたい。

Q25 今から5年後はどこで何をしていたい？
フィリピンのラグビー代表選手となって海外遠征をしたいと思います。

「まにら新聞」紙版＋デジタル版 セット購読プロモーション

4月より新価格

紙版配達エリア	1か月
マニラ首都圏	P3,360
カビテ・ラグーナ	P3,460
バタンガス	P3,660
セブ・ダバオ	P3,860



(02) 8807-8918 | 8551-8238

facebook.com/manila.shimbun

twitter.com/manilashimbun



STEP JP
PRINTING SERVICE INC.

3rd Floor, SDivision Bldg., No. 928 A. Arnaiz Ave.
Brgy. San Lorenzo Village, Makati City

naviCebu

CONTENTS

32 「ナビセブ」発刊にあたっての祝辞

在セブ日本国総領事 山地秀樹

34 **特集カオハガン島**

「本当の豊かさとは何か」カオハガン島が気づかせてくれる多くのこと

38 セブで今話題の「モダン&カジュアル」レストラン

40 セブ島のさまざまな業界で活躍する注目の人

「Michael Karlo」さん

42 セブ不動産情報

46 セブ島お役立ち情報

こちらからフォローしてね！



LINE



Instagram



Twitter



Facebook



ナビセブへの
広告掲載については

info@navicebuph.com
(日本語/英語)

navicebuph@gmail.com
(日本語/英語)

naviCebu

「ナビセブ」ウェブサイト
<https://www.navicebuph.com/>



「ナビセブ」発刊にあたっての祝辞

在セブ日本国総領事 山地秀樹



セブの総合情報メディアである「ナビセブ」が、「ナビマニラ」との合併号として本年4月に紙媒体として発行されることにつき、心よりお祝い申し上げます。セブへの日本人旅行者や日本人留学生を対象にした紙媒体の情報誌は、コロナ禍前には数誌存在していましたが、コロナ禍によって、休刊または廃刊となったと伺っております。

この度の「ナビセブ」と「ナビマニラ」の合併号の発行は、今後、日本からセブへの旅行者や留学生の数がコロナ禍以前の水準に向けて回復し、日本とセブとの間の人的交流が再び盛んになる先駆けとなるとの観点から、誠に意義深いことであると思います。

「ナビセブ」と「ナビマニラ」の合併号は、約1万部発行され、語学学校やホテルなどに置かれると伺っております。紙媒体のメディアは、ネット社会にあっても、幅広い世代への浸透力、紙面の一覧性や保存性などの観点から、引き続き有効であると思います。

できる限り多くの方が「ナビセブ」及び「ナビマニラ」の合併号を手にとられ、セブでの有意義な滞在や生活の一助とされることを期待しております。最後となりましたが、「ナビセブ」の今後のご発展を心より祈念しております。

We would like to extend our sincere congratulations to “NaviCebu”, a general information media in Cebu, which will be published in print form in April this year as a merged issue with “Navi Manila”. There used to be a number of paper-based information magazines targeting Japanese tourists and students in Cebu before the Covid-19 Pandemic, but I understand that they were suspended or discontinued due to the Pandemic.

The publication of the combined issue of “NaviCebu” and “NaviManila” is truly significant from the viewpoint that the number of tourists and students from Japan to Cebu will increase and recover to the level it was prior to the Covid-19 Pandemic and will usher in the resurgence of human exchange between Cebu and Japan.

The combined issue of “NaviCebu” and “NaviManila” will be published in approximately 10,000 copies, which will be placed in language schools and hotels. I believe that paper media will continue to be effective even in the Internet society in terms of its ability to penetrate a wide range of generations and to provide a list of information on the paper, as well as its storage capacity.

We hope that as many people as possible will pick up the combined issues of “Navi Cebu” and “Navi Manila” to help make their stay and life in Cebu more meaningful.

Lastly, I sincerely wish for the future development of “Navi Cebu”.

Consul General of Japan in Cebu Mr. Hideki Yamaji



3カ月未満の渡航
たびレジ



セブ便り

山地総領事ご自身が執筆されている「セブ便り」では、現地での生活で遭遇する様々な体験やセブ事情・セブと日本とのつながりについて綴られています。



3カ月以上の渡航
オンライン在留届



在セブ日本国総領事館

住所：8th Floor, 2Quad Building, Cardinal Rosales Avenue, Cebu Business Park, Cebu City
電話：(市外局番032) 231-7321 / 7322
FAX：(市外局番032) 231-6843



祭 Bon Odori

Japanese Summer Festival

Mandaue City
2023 MAY
6-7
(SAT) (SUN)

NORTH RECLAMATION AREA
(beside Bai Hotel)

協賛企業・スポンサー出店者募集!!

2023年5月6日・5月7日（2日間）、マンダウエ市（Bai Hotel 横）にて、「セブ島盆踊り・サマーフェスティバル 2023」を開催。2日間で来場者2万人超を見込んでいます。是非ご参加ください。また協賛・出店者も募集しております。下記QRコードよりお申し込み下さい。定数になり次第、締め切りとなります。

お申込みは下記 QR コードから

協賛・スポンサー
Sponsorship
Application Form



出店のお申込み
Vendor
Application Form



セブ日本人会

The Japanese Association Cebu, Inc.



JAPAN FOUNDATION



日本人会 会員募集

f セブ・日本人会 で検索
www.ja-cebu.com

会員には3つの特典!

特典1 最大40%お得!

高級リゾート宿泊&食事、和食レストラン、SPA、ダイビングショップなど100箇所以上が割引対象!

特典2 ID代わりになる!

写真付きのIDカードなので、もうパスポートを持ち歩く必要なし!

特典3 緊急時に役立つ!

裏面にパスポート番号、緊急連絡先、住所など明記。緊急時に役立つ!

Caohagan Island

「本当の豊かさとは何か」

カオハガン島が気づかせてくれる多くのこと

Caohagan Island Reminds Us of What True Abundance Is

新潮文庫のベストセラー『何もなくて豊かな島』で紹介され、とても有名になったフィリピンの離島「カオハガン島」。セブマクタン島から、バンカーボートで約30分のところに位置するカオハガン島は、気軽に訪れることができ、人気の観光スポットになっています。

Caohagan Island, a remote island in the Philippines, became very famous after being introduced in the Shincho Bunko bestseller "An Island Rich in Nothing". Located about 30 minutes by bunker boat from Cebu Mactan Island, Caohagan Island is easy to visit and has become a popular tourist spot.



カオハガン島に暮らす崎山克彦さん
Katsuhiko Sakiyama, who lives on
Caohagan Island

「本当にやりたいことをやろう」と考え、52歳の時に勤めていた会社を退職。昔から海が好きで、ダイビングを楽しむためにフィリピンを訪れた際、自然豊かなカオハガン島に出会う。ちょうどその時に島が売りに出されていることを知り、購入を決断。美しい自然の中で、島民たちが自給自足で生活し、助け合う姿に感動した崎山さんはカオハガン島に移住。現在、30年以上がたちました。

Katsuhiko Sakiyama left his job at the age of 52 to do what he really wanted to do. He has always loved the sea, and when he visited the Philippines to enjoy diving, he came across the island of Caohagan, which is rich in nature. Just then, he learned that the Island was for sale and decided to purchase it. Impressed by the islanders' self-sufficient lifestyle, helping and sharing with each other in beautiful nature, Mr. Sakiyama moved to Caohagan Island about four years after purchasing the island, and more than 30 years have passed since then.



自然の音に耳を傾けながら、ゆったりと流れる時間に身を任せていると、とても心が落ち着き、普段忙しく動き回る生活の中で「忘れかけている何か」をふと思い出させてくれるカオハガン島。今回、島のオーナーでもある崎山克彦さんにお会いしてきましたので、島の魅力とともにご紹介いたします。

Listening to the sounds of nature, such as rippling waves, rustling trees, rain, and chirping birds, and letting the time pass slowly, Caohagan Island will calm you down and remind you of something you have almost forgotten in your busy, busy life. We met with Katsuhiko Sakiyama, the owner of the island and author of "An Island Rich in Nothing," and would like to introduce the island and its charms.





島のぬくもりを感じる「カオハガンキルト」 Caohagan Quilts Overflowing with Love

崎山さんの奥様が島民に伝えたキルト作りは、「カオハガンキルト」と呼ばれ、世界中から愛され、現在は島の貴重な収入源にもなっています。カオハガン島の文化や風習を守り、島の自然を愛する崎山さんご夫妻は、島民との強い信頼関係で結ばれています。

The quilt-making tradition that Mrs. Sakiyama passed on to the islanders is called “Caohagan Quilts” and is loved around the world, and is now a valuable source of income for the island. Mr. and Mrs. Sakiyama, who preserve the culture and customs of Caohagan Island and love the island’s nature, have a strong bond of trust with the islanders.



島で育ったキルターたちは、誇りに思う島の美しさをキルトのデザインとして自由に表現しています。

The quilters, who grew up on the Caohagan island, convey the beauty of the island in their quilt design with deep appreciation,

島内を散策していると、心地よい風が吹く中、お昼寝する人もいれば、黙々と作業する人もいて、のどかな雰囲気心がほっこりします。それぞれが自由な発想で仕上げていくカオハガンキルトは、一つとして同じものはないそうです。世界に一つしかないデザインは、特別なものになることでしょう。

As you stroll around the island, you will see a quilt house. With a pleasant breeze blowing, some people take a nap while others work silently, and the peaceful atmosphere is heartwarming. When I peeked in out of curiosity, I was greeted with smiles and shown many pieces of work while doing manual labor. They say that no two Caohagan quilts are the same, as they are made without using patterns or rulers, and each one is finished with their own free ideas. The one-of-a-kind design is sure to be something special.





透き通った美しい海で魚たちと泳ぐ

Swimming with Fishes in the Clear and Beautiful Sea



カラフルなカオハガン島の学校
Colorful Caohagan Island School

車も道路もない、電気も水も島でとれる海産物も、必要な時に、必要な分だけを使う。シンプルな島民の生活を間近で見ると、物であふれる便利な世界に身を置きながら、まだ足りないと欲の塊になっている自分に気づかされます。緑豊かな自然、島民のあふれる笑顔は、訪れる人を幸せな気持ちにさせてくれます。本当の豊かさとは何かを教えてくれるカオハガン島へ、足を運んでみて下さい。

Living among the islanders, who lead a simple life without cars, roads or electricity, and consume water and local seafood only what they need, can make us realize how much we still desire, despite living in a world of convenience and abundance. The lush green nature, beautiful ocean, and smiling faces of the islanders will make you feel happy, and will teach you what true abundance is.

Visit Caohagan Island and you will be filled with the energy of the earth, both physically and mentally.



闘鶏用のニワトリを見せてくれた島民。わが子のように大切に育てているそうです
An islander showing me his roosters for cockfighting. They take good care of them as if they were their own children.



ツアー・ご宿泊に関してはこちら

For more information about tours and accommodations, scan here





カオハガン島へのアクセス Access to Caohagan Island

セブマクタン島のマリゴンドンポート (Marigondon Port) からバンカーボートで約30分。日帰り・宿泊パッケージツアーは、マリゴンドンポートとカオハガン島間の往復ボート、食事、珊瑚礁保護区でのシュノーケリング付きなので、カオハガン島を満喫できます。

It takes about 30 minutes by bunker boat from Marigondon Port on Cebu Mactan Island. Day and overnight package tours include round-trip boat rides between Marigondon Port and Caohagan Island, meals, and snorkeling at the coral reef reserve, so you can fully enjoy Caohagan Island.

詳しくはカオハガン島公式HP



宿泊者専用のお手洗いも完備
Restrooms are available for
the exclusive use of guests.



島を離れるとき、「いってらっしゃい」と笑顔で手を振る崎山夫妻と、佑子さんとよしえさん。

いつでも温かく迎えてくれる場所があると思わせてくれるこの島は、きっとあなたをとりこにするでしょう。

The island makes you feel that there is always a place where you are warmly welcomed. This island will surely captivate you.





セブで今話題の 「モダン&カジュアル」レストラン



観葉植物に囲まれたボタニカルな空間
Botanical space surrounded by ornamental plants

日本人シェフの洋食料理屋

Kitchen Lemon

おしゃれな空間でリーズナブルに
美味しい洋食を食べたい方へ

For those who want to eat delicious Western food at a reasonable price and in a stylish space.



ディナータイムはワインに合う様々な料理を提供。2、3人でシェアして食べるのがおすすめ。

There is a diverse selection of dishes during dinner time that pair nicely with wine.

Kitchen Lemon では、ビール、蒸留酒、カクテル、ジン、ウォッカ、ラム、テキーラ、ワインだけでなく、ノンアルコール・シェイクなども充実しています。

At Kitchen Lemon, you will find beer, spirits, cocktails, gin, vodka, rum, tequila, and wine, as well as a wide variety of non-alcoholic shakes are available.

飲んで美しくなる「モクテル」

Drink Mocktails and be beautiful.

セブ島でとれる新鮮なフルーツを使用し、美容や健康にも良いレシピが勢ぞろい。お食事にあうモクテルを提供いたします。フォトジェニックなモクテルはお子さまでも楽しめるので大人気。

They use fresh fruits from Cebu Island in their recipes, which are good for your health and beauty. They offer mocktails that go well with meals. Their photogenic mocktails are very popular with children as well!

キッチンレモンの日本人シェフは「化学調味料を使わない」という料理へのこだわりがあり、日本人の繊細な舌に合うよう、1品1品心を込めて提供しています。シェフはフレンチ料理の専門で、香港、シンガポール、台湾で料理人としての経験を経て、現在セブ島へ。

The Japanese chef at Kitchen Lemon is particular about his cuisine, "no chemical seasonings," and he puts his heart and soul into each dish to suit the delicate palate of Japanese. The chef specializes in French cuisine, and after working as a chef in Hong Kong, Singapore, and Taiwan, he is now in Cebu.



ランチも営業中！ リーズナブルな定食、週替わりランチは、セブ在住の日本人にも好評！
Now open for lunch! Reasonable set menus and weekly lunches are popular among expatriate Japanese!

住所：11 Building Jose Maria Del Mar St., Cebu City

営業時間：Lunch：11:30am to 2pm / Dinner：5pm to 9:30pm on Monday to Saturday

電話：09430789131/09473267707

Instagram：@kitchenlemon2022

Facebook：Kitchen Lemon

Bell+Amadeus

洗練された料理と演出を楽しみたい方へ

For those who want to enjoy sophisticated cuisine and presentation

長年にわたって食の分野で活躍してきた起業家、Chaim Bell Osabel とシェフの Angelo Amadeus Go によって運営されている「Bell+Amadeus」。2人は「Diet In A Box」を立ち上げ、セブで最も人気のある健康食の定期購入サービスとして、数々の賞を受賞しています。「Diet In A Box」は好みのカロリーに応じて健康的な料理をデリバリーできるサービスです。

Bell + Amadeus is run by longtime food entrepreneurs, Chime Bell Osabel and Chef Angelo Amadeus Moreno. From the award-winning health food subscription service, Diet In A Box, they have since expanded into the restaurant scene with this fine dining concept which is the distillation of their collective favorite dining and service experiences.



Vermouth Truffle Risotto with Pan-Seared Salmon PHP820 リゾットと炙り

サーモンの上にイクラなどの華やかな飾り付け。ソースも日本人の口に合う優しい味付けです。

Risotto and pan-fried salmon topped with salmon roe and other ingredients. The sauce is also seasoned gently to suit the Japanese palate.

CUR8

MODERN ASIAN KITCHEN

セブで味わう

スタイリッシュなアジア料理

Stylish Asian Cuisine in Cebu

CUR8はモダンなアジア料理をメインとした「アジアンフュージョンレストラン」。

CUR8 is an "Asian fusion restaurant" focusing on modern Asian cuisine.

ボリューム満点の「ビーフレンダン」 PHP580
The voluminous "Beef Rendang"



Dragonfruit Kinilaw PHP395
新鮮なドラゴンフルーツを使用した「キニラウ」。インスタ映えする華やかな盛り付けがSNSで話題に。Kinilaw made with fresh dragon fruit. The gorgeous, Instagram-worthy presentation has become a hot topic on social networking sites.



Gillardeau Oysters, Sangria, Charred Pomelo, Lime-Miso Gel & Dill PHP550 フランス・ジラルドー産の牡蠣。サングリアのフルーティな酸味とライムの効いた味噌が牡蠣のうまみを引き立てています。華やかな花とハーブの香りもお楽しみください。Oysters from Gillardeau, France. The umami of the oysters is enhanced by the citrusy acidity of the sangria and lime-miso. Take in the scent of the flowers and herbs.

料理はどれも明るくカラフルな盛り付け。見た目も味もインパクトのあるお料理はグループでのお食事、デートやランチなど、さまざまなシーンで大人気!

All dishes are brightly colored. Dishes that look and taste impressive are perfect for group meals, dates, and brunch with friends.

住所: 88th Avenue, Kasambagan, Cebu City
営業時間: 10am to 10:30pm on Tuesday to Sunday.

電話: 09209051988

Instagram: @bell_amadeus

Facebook: Bell + Amadeus

(上) Dragonfruit Cheesecake PHP195
ドラゴンフルーツのチーズケーキが食べれるのはここ。夏にピッタリのさっぱりした味わいです。Dragon fruit cheesecake is available here, which is perfect for summer! The refreshing taste let the customers keep coming back.



(下) Green Curry PHP510 (+P65 for extra pita bread)
「グリーンカレー」をパンのポケットに入れて食べるのがおすすめ。We recommend putting the "pita bread" in the pocket of the bread and eating it!



お料理をシェアして楽しめるよう、様々なアイデアが詰まった「CUR8」。お子さまから大人まで、あらゆる世代の方々に好まれるレストランです。

CUR8 is filled with various ideas to share and enjoy dishes. This restaurant is a favorite among people of all ages, from children to adults!

住所: Banilad Town Centre, Cebu City

営業時間: 11am - 12mn daily

電話: 09773280280

Instagram: @cur8.ph

Facebook: CUR8

セブ島ローカルビジネスで活躍中「Michael Karlo」さん

セブ島最大級のナイトマーケット「スグボメルカド」の創設パートナーとして参画

オンラインプラットフォーム「Keeta」のパートナー兼編集長

イベントやインフルエンサーを管理する「Serif PR」の管理

その他フリーランスとしても活躍中



Michael Karlo

Instagram: @thehamburgero

Facebook: Michael Karlo

Sugbo Mercado

Instagram:

@sugbomercado

@sugbomercado.cbp

@sugbomercado_skypark

@sugbomercado_ilcorso

Facebook:

Sugbo Mercado,

Sugbo Mercado CBP, Sugbo Mercado

Skypark, Sugbo Mercado Il Corso

Keeta

Instagram: @keetaph

Facebook: Keeta Publications

Serif PR

Instagram: @serifpr Facebook: Serif PR

フードブロガーとして活動を開始した彼は、最大級のフードマーケットを作ること数を数人のパートナーと計画し、スグボメルカドを2015年にスタートさせた。SunStar Best of Cebu - Best Food Market Awards を数回受賞した後、Cebu Business Park、SM Seaside Skypark、Il Corso Lifemalls へと店舗を拡大している。

Michael Karlo lives to eat, eats for a living, writes in between, and then some. He is the founding partner of Sugbo Mercado Weekend Food Market, partner and editor-at-large for the online editorial Keeta, and managing partner for Serif PR on top of other freelance work.

Starting out in the industry as a food blogger, Michael Karlo started Sugbo Mercado with his partners in 2015 with the goal of being the first, biggest, year-round food market. Several SunStar Best of Cebu - Best Food Market Awards later, Sugbo Mercado has since branched out from its flagship location at Garden Bloc-IT Park to Cebu Business Park, SM Seaside Skypark and Il Corso Lifemalls.

Qアライナーって知ってる？

- 歯科矯正用の商品です
- 透明だから人に気づかれませんか
- 最短1週間で製品をお渡しできます
- 興味のある方はQRコードから問合せしてね



今スキャンして



ECCだからこそできる英語留学をみなさまに

ここセブ島でお会いし、英語学習のお手伝いができることを
講師・スタッフ一同楽しみにしております。



カリキュラム

英語が身に付くカリキュラム

General English Course: **Cliff Edge Program**

Kids' English Course: **Show & Tell**

※詳しくはホームページで。

サポート体制

充実のサポート体制

日本人スタッフによる 24 時間の
サポート体制で安心して生活。

学習環境

集中して学べる学習環境

落ち着いて受講できる広さと清潔感に
こだわったクラスルーム設計

宿泊施設

安全・清潔にこだわった専用宿舎

すべて個室タイプの寝室で、落ち着いて
快適に生活。

お食事

日本人管理の安全な食事

安心して食べていただけるよう健康面も
考慮したこだわりのメニュー

詳細は **ECCセブ校** で検索

<https://www.lets.ecc.jp/SGC/>



◆随時留学説明会を実施しています。

最新情報は Instagram から



レッスンは毎週月曜日スタート！
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

ECC SGC (ECC セブ校)

Unit 703 Gagfa Tower F. Cabahug Street Kasambagan Cebu City

TEL: 032-340-9599

E-mail: infosgc@ecc-sgc.com

セブ不動産情報

マクタン

Tambuli Condo Hotel

価格
PHP 5,300,000
(税込)



※家具付き

建物 専有面積 36㎡
間取 スタジオタイプ
(ワンルーム)



セブ

Grand Residence East Tower

価格
PHP 4,000,000
(税抜)



※家具付き

建物 専有面積 22㎡
間取 スタジオタイプ
(ワンルーム)



マクタン

The Reef

価格

PHP 13,000,000

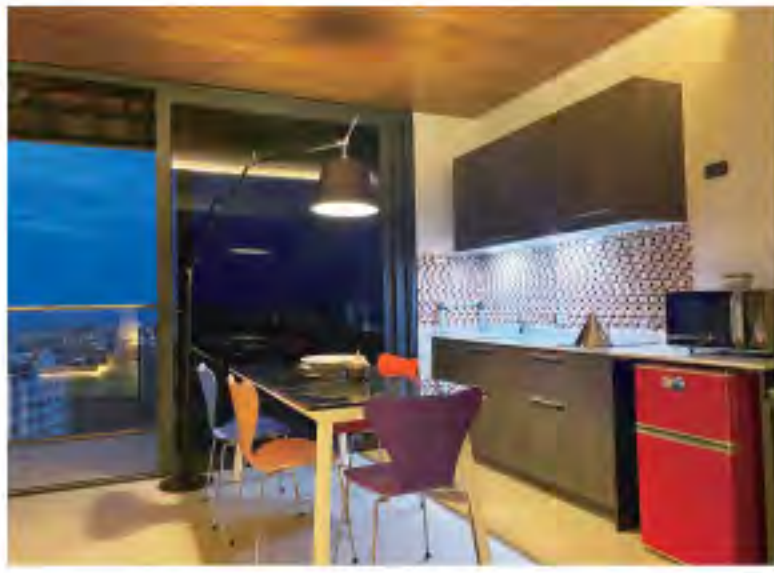
(税込)



※家具付き

建物 専有面積 63㎡

間取 スタジオタイプ
(ワンルーム)



naviCebu

マクタン

中古 タウンハウス

価格

PHP 1,980,000

(税抜)



建物 専有面積 75.48㎡

間取 2ベッドルーム
駐車場あり！

セブ

Tagbalai Heights

価格

PHP 3,050,000~
3,199,000

(税込)



建物 専有面積 31.50㎡

間取 ワンルーム

セブ

Quest Residence

価格

PHP 8,000,000

(税込)

※家具付き



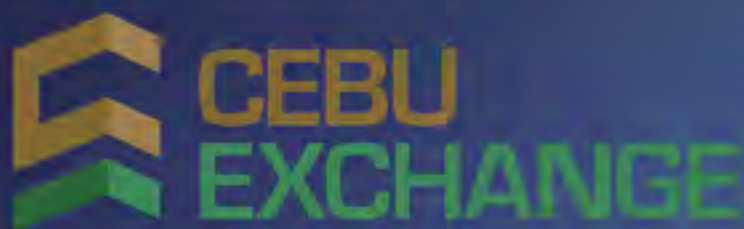
建物 専有面積 55㎡

間取 リビングルーム・
寝室・浴室

不動産に関する
お問合せはこちら

> 0981-569-5523





セブエクスチェンジは、フィリピン・セブシティの商業の中心地に位置する複数承認済みのグリーンビルディングです

セブ I.T. パークのゲートウェイ

- フィリピンでのビジネスに最適なロケーション
 - 主要空港からのアクセス至便
- セブシティ概要
- 魅力的な都市世界ランキング第12位のセブ内

完成イメージ

セブエクスチェンジは、南フィリピンにおけるArthalandの最初のベンチャーであり、国内最大級のネットゼロカーボン認証取得ビルディングです。国内で最も影響のある経済活動中心地の1つであるセブシティに位置し、世界トップクラスのIT-BPM の中心地へと迅速に開発をすすめています。革新と設計、サステナブルなデザインをすべて組み入れ、健康とウェルネスに関する設備への投資によるメリットをご享受いただけます。

セブエクスチェンジのスマートオフィスの設備、さまざまなリテールショップの数々、整ったアメニティが、企業も個人も調和しながら繁栄できるダイナミックな雰囲気を生み出します。

ロケーション:	Salinas Drive (セブ I.T. パーク前) Lahug, Cebu City
デベロップメントタイプ:	オフィスコンドミニウム
ユニットサイズ:	131~465平方メートル 1,410~5,005平方フィート
階数:	39 (ルーフデッキ込)
合計タワー数:	1



事前認証済み
GOLD



登録済み



ヘルスセーフティー
レート2002



登録済み



登録済み

今すぐ投資を

一元管理賃貸ソリューションユニットへ投資のご案内
バイヤーの手間はかかりません。
ご投資いただいたら、あとは私達にお任せください。

HLURB LTS No. 032788



LUCIMA

贅沢なウェルネスとすぐれたサステナビリティ

セブ・ビジネスパーク 内 Cardinal Rosales Avenue と Samar Loop の角に位置する Lucima は、フィリピン初の4認証を取得するサステナブルな高層レジデンシャルコンドミニウムとして計画されています。これは ルソン州の Bonifacio Global City における ARTHALAND の代表的な Arya Residences の成功と高品質基準に基づいています。



事前認証済み
GOLD



登録済み



登録済み



登録済み

協調的ハーモニー

ARTHALAND は、高いサステナビリティ、ウェルネス志向、高品質で卓越したデザインにより、国内外の組織からサステナブルであると100%認証されているポートフォリオを所有する、フィリピンで唯一の不動産開発会社です。

ARCH Capital は、アジア太平洋の主要な市場での投資に安定した実績のある、独立不動産未公開株式投資プラットフォームです。



恵まれた立地条件

Cebu City のビジネスとライフスタイル地区の中央に位置し、Cebu I.T. へも至近です。Park は国内最大 PEZA 認証の IT 経済区の一つ。Lucima は急成長を遂げるセブの中心地での活動が可能となります。

DHSUD LS-R07-21-061

お問い合わせ連絡先: +63-917-551-6210 (日本語対応)

PRC #: 0010617

セブ島移住・起業サポート

移住

初めての海外移住を
完全サポート
プチ移住・教育移住・英語留学

ビジネス

起業サポート
セブ島進出・市場調査
マーケティングサポート

VISA取得

各種ビザの取得・延長
解約をサポート・リタイアメント
就労ビザ・結婚永住ビザ

不動産

セブ島在住日本人に
よる安心サポート
賃貸・売買・物件の管理

その他、幅広く柔軟に対応しておりますので、お気軽にご連絡ください！

お問い合わせ先: TEL 09815695523
info@navicebu.com
navicebuph@gmail.com

ラインで簡単にお問合せ♪
お友達登録をしてくださいね



最高の環境で最大の



成果を手に入れよう！

学校施設 -Northpark 7F-



学校施設は、宿泊施設のMaayoホテルに隣接した「Northpark 7F」にあり、地下通路を使用し安全に通学いただけます。学校内は常に清潔に保たれ、快適に授業を受講いただけます。また、徒歩圏内に、ショッピングモールがあり、デパート、スーパーマーケット、レストラン、銀行、両替所、美容室など、留学生活、海外旅行初心者でも安心、便利な環境となっています。



宿泊施設 -Maayoホテル-



セブでも便利なロケーションに位置するMaayoホテルは、最適な滞在先で、星の数と評価されており、カーペットフロアのお部屋にはエアコン、セーフティボックス、薄型テレビ、バスルームが備わります。また、ホテル内には、レストラン、ジム、マッサージ店、屋上にはプールがあり、フロントデスクでは、周辺の観光情報の案内、その他のニーズにも対応をしています。

お問い合わせ



メールでのお問い合わせはこちら
info@howdyenglish.com

セブ島お役立ち情報

フィリピンのビザ情報

日本国籍の方は、商用または観光目的でフィリピンに入国する際のビザは不要で、最大で30日間フィリピンに滞在することができます。

入国の際は、

- 1) 有効な往復航空券または、第三国へ出国する航空券を所持していること
- 2) パスポートの有効期限が滞在日数+6カ月以上であることが条件です。



観光ビザ (9A)

観光、または商談や出張などのためのビザです。報酬を得る活動はできません。30日以上滞在希望の場合は、滞在先近くのフィリピン入国管理局にて申請ができます。

労働ビザ (9G)

「雇用ビザ」と呼ばれ、外国籍の方がフィリピンで働くためのビザです。

フィリピン特別居住退職者ビザ (SRRV)

「リタイアメントビザ」と呼ばれ、50歳以上の外国人が条件です。フィリピン退職庁の退職プログラムによりフィリピン入国管理局が発給します。特別居住退職者ビザの取得者は、数次入国とフィリピンへの永住/無期限の滞在が認められます。

クォータビザ

フィリピンと移民協定を結んでいる国(アメリカ、ドイツ、日本)などに対して発行されるビザで、合計の発行数が日本人は年間50人と、毎年限られた外国人に与えられます。

結婚永住ビザ (13A)

フィリピン人と結婚した外国人が申請できるビザです。

バリックバヤンビザ

フィリピン人と結婚した外国人が、フィリピン人パートナーと一緒にフィリピンへ入国することを条件に、1年間有効のビザを1回限り取得できます。

その他フィリピンの証明証 ACR I-Card

外国人登録証 (Alien Certificate of Registration Identity Card)

60日以上フィリピンに滞在する外国籍者は、取得が義務付けられています。ICチップが埋め込まれたカードで、1年間有効です。フィリピン滞在中の外国人の身分証明証です。

ビザの最新情報をアップしています。詳しくはこちら



セブ島イミグレーションオフィス

CEBU IMMIGRATION DISTRICT OFFICE

営業時間: 8am - 5pm

住所: 3rd Floor Robinsons Galleria Mall Cebu, Gen. Maxilom Avenue Extension, Sergio Osmeña Jr. Blvd. Cebu City, Cebu 6000

MACTAN-CEBU IMMIGRATION SATELLITE OFFICE (Gaisano)

営業時間: 8am - 5pm

住所: Gaisano Mactan Island Mall, M.L. Quezon National Highway, Lapu-Lapu City, Cebu 6015

PCR 検査を受けれる病院&セブの病院情報

現在セブ島でPCR検査を受けられる場所と、セブ島内の病院情報をご紹介します。



緊急連絡先

セブ島でトラブルに遭遇した際の緊急連絡先をご紹介します。



ナビマニラ4月号 (Vol.100)

創刊100号記念

ホテル宿泊券・食事割引券プレゼント

読者アンケート

Navi Manila Readers Survey Prize Draw



『ナビマニラ』4月号 (Vol.100) 読者アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で下記の賞品をプレゼントします。

◎ホテルオークラマニラのペア宿泊券 (デラックスルーム1室、朝食付き、有効期限1年)を2名様に。

または

◎レストラン「A1 プレミアムしゃぶしゃぶ」 (マカティ市グリーンベルト3)の食事割引券 (500ペソ)を2枚1組で10名様に。

【アンケート回答・懸賞応募方法】

※下記のステップ1~3をすべて行ってください。

ステップ1. ナビマニラ Twitter (twitter.com/navimanila1) アカウントをフォロー。

ステップ2. ナビマニラ Twitter の投稿「ナビマニラ4月号発刊」(2023年4月3日投稿)を締め切り日 (2023年5月14日11:59pm) までにリツイート (Retweet)。

ステップ3. 下のQRコードをスキャンしてナビマニラ4月号 (Vol.100) 読者アンケートを締め切り日 (2023年5月14日) までに回答し、送信。

※アンケート回答フォーム記載の注意書きをお読みになり、同意のうえ、回答・応募をお願いいたします。

※当選者の発表は、発送を持って代えさせていただきます。

※賞品の発送は、フィリピン国内に限ります。

※お送りいただきました個人情報は、小社内での誌面制作の参考および賞品の発送のみに使用します。

Answer the Navi Manila Readers Survey and Get a Chance to Win a Prize!

◎Hotel Okura Manila complimentary stay voucher (Deluxe room with breakfast for 2 guests, valid 1 year) for 2 lucky winners.

OR

◎A1 Premium Shabu Shabu Restaurant at Greenbelt 3, Makati City Dining discount voucher (500 pesos x 2 pieces) for 10 lucky winners.

【How to Join the Prize Draw】

The following 3 steps are all required to be completed.

STEP 1. Follow Navi Manila Twitter account (twitter.com/navimanila1)

STEP 2. Retweet the tweet "Navi Manila April issue has been published!" (post on 3 April 2023), by 11:59pm, 14 May, 2023.

STEP 3. Scan the QR Code below to answer the Navi Manila Vol.100 Readers Survey by 14 May, 2023.

*Please read the disclaimer in the questionnaire form before answering the questions.

*The winners will be notified by delivery of the prize.

アンケート締め切り
2023年5月14日

Entry Closes on
14 May, 2023

アンケート回答URL
<https://forms.gle/i8CsRMVriprkwu7r6>



バギオを1泊3日で訪れた。移動時間を睡眠にあてようと、仕事終わりの平日深夜に出発。予想していたバスの寒さもインナー2枚にパーカーでなんとか乗り越え、午前5時前に到着した。そこはバス以上に極寒で、吐息が白く見えるほどだった。到着当日は宿をとっておらず、開いている店もなく暗闇のなかを凍えながらさまようことに。午前6時過ぎ、オープンと同時に飲食店へ駆け込み、凍えた身体を暖めるとともにブラロで腹ごしらえ。なんとかサバイブした。朝焼けを見ながら、バギオの寒さとブラロの温かさをしみじみと実感した。(沼)

サンミゲルライトのボトル1本の値段は、最近ローカルのバーで100ペソを超えることも珍しくない。マニラの物価上昇を実感する中、懐かしく思い出すのはマカティのリトル東京にあった1970年代創業のカフェバー、バンカム(蛮可無)である。私がマニラに来た6年半前、確かハッピーアワーでボトル3本120ペソ。フィリピンはなんとすばらしい国かと感動した。今、バンカムがあった場所の前を通るたび、スパニッシュオムレツとサンミゲルをもう一度楽しみたいと思う。当時は本誌創刊100号を担当するとは思ってもみなかった。人間、何が起ころかわからないものだ。(T)

前回(2月号)書いた無愛想なアンカス運転手についての続編を考えていたが、先頃の嫌な経験をつづりたい。先日台湾で日本並みに「歩行者に優しい国」を体験して戻ったばかりだった。信号が青に変わった大通りを渡っている最中、右折車がすぐ側で急停止。こちらは一瞬足を止めたが「しばし待て」と念じ、赤い車に掌を向けて再び歩き始めた。すると「ブー」とクラクションを長押しし、あからさまな嫌がらせをしてきた。再び足を止め、仏の掌を返して運転席に中指を立て、にらみ返してやる。一瞬の「沈黙」の後に運転手は走り去った。歩行者をなめんなよ!(パオロ)

念願のオープンウォーターダイバーライセンスを取得した。以前からダイバーになることを夢んでいた私は、ついにこの日が来たかと心を弾ませ、四苦八苦しながらも初めての海中世界を堪能した。ペーパーダイバーとならぬよう今後もライセンスを活用したいと思っているが、ここで発生する唯一の問題は、趣味が増えたことによる金欠。どうも好奇心が旺盛なもので、あれもこれもとなんでもしたがる性格らしい。結果「あれ?思った以上にお金がない…」となるのがお決まり。多趣味の皆さんはいったいどう生活しているのか…ぜひご教授願いたい。(METR)



正午から深夜まで
カラオケルーム(DAM)を備えた
プライベートレストランで
お楽しみください。



営業時間：
レストラン 11:00am~2:00am

✉ subaru-square.com

☎ (02)8715-8701 | 0956 971 8448
📍 Makati Cinema Square Fernando St.,
Pio Del Pilar Makati
📘 Subaru Square Karaoke Bar & Resto



居酒屋
呑ん気
NONKI

手軽に美味しく**日本食!**

値段よし!
味よし!
サービスよし!

マニラにお住まいの方も
セブにお越しの際には
ぜひ当店へ!



Nonki Main Branch

A.S. Fortuna Street,
Mandaue City
0917-651-1981

Nonki Mactan Branch

Airport Road, Mactan Island
0917-308-2593

Nonki Banawa Branch

One Pavilion Mall,
Cebu City
0965-758-8307

Nonki Davao Branch

F. Torres Street, Davao City
0917-126-7731

Nonki Bohol Branch

Airport Road, Panglao, Bohol
0917-799-9728

Nonki Jpark Branch

Jpark Island Resort,
Lapu Lapu City
0955-542-2938

Nonki Iloilo Branch

Grand Xing Imperial Hotel,
Iloilo City
0966-240-0833

Nonki Tacloban Branch

Pacific Point, Tacloban City
0927-580-0275

Izakaya Nonki

283 A.S. Fortuna Street,
Mandaue City
0917-580-0262

Nonki SM City Cebu

0922-537-3736



www.nonki.ph



Hinoki Yu



Hotel Okura
MANILA

*Combining Japanese Omotenashi
With Filipino Warmth*

日本のおもてなしの精神とフィリピンの真心が
融合したサービスで、お客様をお迎えします

*For inquiries and reservation
please email: reservations@hotelokuramanila.com
or call +63 2 5318 2888*

お問い合わせ・ご予約は下記のメールアドレスまたは電話番号までご連絡下さいませ

2 Portwood Street, Newport World Resorts, Newport City, Pasay City 1309, Metro Manila
hotelokuramanila.com • Facebook & Instagram: @HotelOkuraMNL